Milagres de Cura

O USO DAS ENERGIAS DO SEU CORPO
PARA A SAÚDE ESPIRITUAL E FÍSICA

DR. WILLIAM MCGAREY M.D.

TRADUÇÃO: AMADEU ANTÓNIO

MILAGRES DE CURA

USANDO AS ENERGIAS DO SEU CORPO

PARA A SAÚDE ESPIRITUAL E FÍSICA

WILLIAM A. MCGAREY, M.D. 1988

Com Prefácio de Charles Thomas Cayce

Os remédios e terapias descritos neste livro derivam das próprias experiências do autor e de correspondência, bem como de conversas que o autor manteve com várias pessoas sobre as suas experiências de cura. As terapias e remédios descritos não pretendem substituir o aconselhamento de outros profissionais de saúde. Qualquer enfermidade física deve ser levada ao conhecimento de um profissional de medicina.

ÍNDICE

Prefácio por Charles Thomas Cayce
Prefácio por Elmer E. Green
Introdução
PARTE I: MEDICINA ENERGÉTICA NO OCIDENTE
1 A Medicina em Mudança
2 O Ponto de Vista de Cayce sobre Saúde e Doença
3 Milagres das Energias do Corpo
4 O Templo Formoso
PARTE II: CURAR O SEU CORPO
5 Curar Através da Nutrição
6 O Equilíbrio Ácido-Alcalino
7 Exercício e Meditação
8 Orientação Médica
9 Assimilação e Eliminação
10 Manipulação e Massagem
11 Trabalhar com o Inconsciente
12 Energias em Ação para Curar o Corpo
13 Curar com a Palma Christi
PARTE III: CURAR A SUA MENTE

14 Uma Aventura na Consciência
15 Medicina para os Dias de Hoje
Apêndice

PREFÁCIO

«É UM MOMENTO na terra em que as pessoas por todo o lado procuram saber mais sobre os mistérios da mente, da alma», disse o meu avô, Edgar Cayce, a partir de um transe inconsciente no qual demonstrou um dom notável de clarividência.

As suas palavras são proféticas ainda hoje, à medida que cada vez mais americanos nestes tempos turbulentos recorrem a explicações psíquicas para os acontecimentos diários. Por exemplo, de acordo com um inquérito nacional realizado pelo National Opinion Research Council, quase metade dos adultos americanos de hoje acredita já ter estado em contacto com alguém que morreu, um número que duplicou em relação a há dez anos. Dois terços de todos os adultos afirmam ter tido uma experiência de PES; há dez anos, esse número era de apenas metade.

Todas as culturas ao longo da história assinalaram os poderes excecionais dos seus próprios membros para além dos cinco sentidos. Estes indivíduos raros despertavam especial interesse porque pareciam ser capazes de fornecer soluções para os problemas prementes da vida. A América do século XX não é exceção.

Edgar Cayce foi talvez o psíquico mais famoso e mais cuidadosamente documentado do nosso tempo. Começou a usar as suas capacidades invulgares quando era um jovem e, a partir daí, durante mais de quarenta anos, habitualmente duas vezes por dia, deitava-se num sofá, entrava num estado semelhante ao sono e respondia a perguntas. Mais de catorze mil destes discursos, chamados leituras, foram cuidadosamente transcritos pela sua secretária e preservados pela Fundação Edgar Cayce em Virginia Beach, Virgínia. Estas leituras psíquicas continuam a proporcionar inspiração, discernimento e ajuda na cura a dezenas de milhares de pessoas.

Tendo apenas o equivalente à instrução primária, Edgar Cayce levou uma vida simples e modesta pelos padrões do mundo. No entanto, logo na sua infância em Hopkinsville, Kentucky, intuiu que possuía capacidade psíquica. Um dia, estando sozinho, teve a visão de uma mulher que lhe disse que ele teria um poder invulgar para ajudar as pessoas. Também relatou experiências em que «via» parentes falecidos. Certa vez, enquanto se debatia com os trabalhos escolares, adormeceu sobre o seu livro de ortografia e acordou sabendo todo o conteúdo do livro.

Em jovem, experimentou a hipnose para tratar um problema recorrente na garganta que o fazia perder a fala. Descobriu que, sob hipnose, conseguia diagnosticar e descrever tratamentos para as enfermidades físicas de outros, frequentemente sem conhecer ou ver a pessoa doente. As pessoas começaram a fazer-lhe outros tipos de perguntas, e ele descobriu que também era capaz de lhes responder.

Em 1910, o The New York Times publicou uma reportagem de duas páginas com fotografias sobre a capacidade psíquica de Edgar Cayce, tal como descrita por um jovem médico, Wesley Ketchum, a uma sociedade de investigação clínica em Boston. A partir dessa altura, pessoas de todo o país, com todas as perguntas imagináveis, procuraram a sua ajuda.

Para além dos seus talentos invulgares, Cayce era um homem profundamente religioso que ensinou na escola dominical durante toda a sua vida adulta e leu a Bíblia na íntegra uma vez por cada ano que viveu. Procurou sempre sintonizar-se com a vontade de Deus através do estudo das Escrituras e da manutenção de uma vida de oração rica, bem como tentando ser útil àqueles que vinham em busca de ajuda. Usou os seus talentos apenas para fins benéficos. A simplicidade e a humildade de Cayce e o seu compromisso em fazer o bem no mundo continuam a atrair pessoas para a história da sua vida e da sua obra e para a informação de grande alcance que forneceu.

Nesta série, esperamos oferecer ao leitor percetiva na busca pelo entendimento e sentido na vida. Cada livro da série explora o seu tema

sob o ponto de vista das leituras de Edgar Cayce e compara as perspetivas de outra literatura metafísica e do pensamento científico atual. O leitor interessado não necessita de conhecimentos prévios sobre a informação de Cayce. Quando uma das leituras de Edgar Cayce é citada, o número de identificação dessa leitura é incluído para aqueles que desejem ler o texto integral. Cada volume inclui sugestões para estudo adicional.

Este livro, Milagres de Cura: Usando as Energias do Seu Corpo, de William A. McGarey, M.D., abrange a informação contida nas milhares de leituras médicas que Edgar Cayce deu. Ninguém está mais altamente qualificado do que o Dr. McGarey, que fez um estudo destas leituras e aplicou a informação médica ali encontrada no tratamento dos seus próprios doentes durante muitos anos na Clínica da Association for Research and Enlightenment (A.R.E.) em Phoenix, Arizona. As muitas curas alcançadas na Clínica para doentes que encontravam alívio escasso na medicina convencional são um tributo não só ao autor e à sua equipa, mas também ao valor contínuo dos remédios não convencionais encontrados nas leituras de Cayce e à solidez da filosofia de Edgar Cayce sobre a cura do corpo, da mente e do espírito.

Charles Thomas Cayce, Ph.D.
Presidente
Association for Research and Enlightenment

PREFÁCIO

HÁ CERCA DE dois mil e quinhentos anos, Patanjali, o primeiro dos grandes mestres de Yoga, apresentou um tratado sobre a natureza do mundo e a natureza dos seres humanos. Por um lado, descreveu o cosmos como estando organizado em camadas estruturadas de Mente chamadas matéria, emoções, mente e espírito. Por outro, falou de como o indivíduo se poderia tornar consciente do cosmos, em todas as dimensões, e falou de como trabalhar no cosmos.

O conceito fundamental de Patanjali é: Tudo consiste na Mente e nas suas modificações. Na sua perspetiva, o cosmos, com todas as suas partes — galáxias, sistemas solares, planetas, pessoas — é uma expressão da Mente. Além disso, cada ser humano é uma centelha de mente, vivendo vida após vida numa jornada de desenvolvimento, destinada à plena expressão de luz, amor e poder, isto é, conhecimento, compaixão e força.

Como estudante no Departamento de Física da Universidade do Minnesota, quando tinha começado a compreender os conceitos de Patanjali, deparei-me com o livro de Thomas Sugrue, There Is a River. A história do desenvolvimento de Edgar Cayce até se tornar numa encarnação do amor era fascinante por si só, mas o mais interessante sob o ponto de vista científico era o conjunto de ideias relativas à Mente e à matéria, o que é a mente humana, como a mente funciona no corpo, como funciona nas relações interpessoais, como funciona na descoberta de soluções criativas para problemas intelectuais e como funciona na descoberta e expressão da Mente.

Com perseverança e reflexão, traduzi alguma da linguagem difícil de Cayce para um inglês relativamente simples, e fiquei impressionado ao descobrir que as ideias de Cayce eram essencialmente as mesmas de Patanjali, a saber:

Existe apenas uma natureza. As suas leis não mudam.

Sendo videntes, tanto Patanjali como Cayce descreveram a mesma natureza e a mesma Mente, mas a partir de pontos de vista

diferentes. Paralelos são também encontrados nos escritos dos mestres que patrocinaram H. P. Blavatsky e a Sociedade Teosófica.

Todos os fenómenos — mentais, emocionais e físicos — seguem a lei natural. Não há milagres. Nada é sobrenatural. Existem apenas processos espirituais, e estes são «naturais». Jesus disse sobre as suas curas e outros acontecimentos invulgares: «Estas coisas fareis vós também». Parecia estar a dizer, como antevisto por Patanjali e ecoado por Cayce, que cada pessoa tem «potencial» pleno, embora não desenvolvido.

Existe apenas uma Mente. Cada mente individual, consciente disso ou não, é parte dessa Mente única.

A energia da natureza é a energia da Mente. Tudo é construído de Mente e é construído pela Mente.

Para mudar a natureza, dentro ou fora do corpo, é preciso mudar a Mente. Para realizar isto intencionalmente, é necessário alinhar-se com a Mente, ser capaz de pensar na Mente. Então, os resultados no corpo e na natureza são automáticos e inevitáveis.

É esclarecedor verificar que os principais mestres espirituais têm estas mesmas ideias. Aurobindo, em The Synthesis of Yoga, aborda o mesmo terreno que Patanjali e Cayce, mas de uma forma diferente e com o seu próprio vocabulário. No livro de Alice Ann Bailey, The Treatise on White Magic, o seu mestre, o Tibetano, revela o mesmo quadro grandioso do cosmos, da hierarquia e da humanidade noutro vocabulário. Manly Palmer Hall mostra novamente o mesmo quadro em Secret Teachings of All Ages: An Encyclopedic Outline of Masonic, Hermetic, Cabalistic, and Rosicrucian Philosophy.

A minha mulher, Alyce, e eu recebemos a mesma perspetiva sobre a Mente e a natureza de um mestre que conhecemos no final da década de 1930. A instrução do mestre incluía: Não aceitem estas ideias de mente humana, Mente universal e cosmos por fé; testem-nas. Não acreditem nem desacreditem; esses estados emocionais são impedimentos. Lembrem-se e testem. Experimentem na vida. Saibam do que estão a falar, pois a crença é então substituída. Meditem e

pratiquem o controlo pessoal, e avançarão no sentido da compreensão. Não é notável que isto seja, em essência, o ensinamento de Cayce, e seja o ensinamento dos Drs. William e Gladys McGarey?

Por outro lado, talvez não seja realmente notável que os videntes concordem sobre o que é. Podem ter olhos diferentes e perspetivas diferentes, mas parecem observar o mesmo universo multidimensional. Se eles verdadeiramente «veem», seria mais notável encontrá-los em desacordo.

Com estas ideias, temos agora um padrão pelo qual julgar as centenas de livros e cursos de desenvolvimento interior e cassetes que nos inundaram na década de 1980 sobre misticismo, ocultismo, espiritismo, canalização, poder pessoal, programação subliminar, e assim por diante. Se estas coisas contradizem Patanjali, Cayce, o Tibetano, Aurobindo, o Mestre, colocamo-las de parte. Se concordam em parte, valorizamo-las em parte. Se correspondem em princípios, mesmo centrando-se em novos dados científicos e expressando novas perspetivas culturais, absorvemo-las. A nossa amálgama, se pudesse ser completa, descreveria a Mente e a natureza, e também descreveria o nosso papel, como seres humanos, no desenrolar do Plano dos mestres.

Espero que todos os que lerem este livro pensem no que ele significa, interiorizem o seu significado e apliquem esse significado. Estas três coisas foram enfatizadas por Edgar Cayce ao longo dos anos, e o Dr. McGarey deu-nos muito material da sua experiência com as leituras de Cayce e a sua aplicação para nos ajudar a compreender a mente. O autor não diz ser um teorizador, mas é um praticante, um testador de ideias, um pesquisador de significados, e destilou para nós a sua experiência com o material de Cayce ao longo do último quarto de século.

Este livro foi valioso para mim. Fundamentou e reforçou a minha compreensão da natureza da Natureza. Ao lê-lo, fiz um esforço para manter uma atitude mental intuitiva, absorvendo-o e permitindo que as ideias básicas se formassem primeiro no inconsciente, e depois no

consciente. A partir daí, tomou forma como uma das visões perenes da Mente.

Assim, ao estudar este registo de experiência clínica, é apropriado dizer novamente: «Pense, intua e aplique».

Elmer E. Green, Ph.D.
Director
Voluntary Controls Program
The Menninger Foundation

INTRODUÇÃO

A MEDICINA AMERICANA MODERNA enfrenta uma crise grave. Nos últimos quarenta anos, o seguro de cuidados de saúde e hospitalares tornou-se numa grande indústria, com custos em constante ascensão para o consumidor. O custo em rápida escalada dos seguros de responsabilidade civil médica e dos serviços jurídicos para processos por negligência ameaça a continuidade de muitos aspetos dos cuidados médicos. Ao mesmo tempo, o público tem ficado cada vez mais desencantado com a profissão médica, que durante tantos anos gozou do seu lugar bem alto num pedestal. Apesar do termo ‘cuidados de saúde’, a maior parte da profissão médica não cuida da saúde dos doentes. Em vez disso, a maioria dos esforços visa as enfermidades dos doentes — a patologia — depois de estes terem perdido a saúde.

A questão que me tem intrigado ao longo dos quarenta e cinco anos que passei na profissão é: Por que razão a conquista da doença tem sido tão evasiva e a prevenção tão inadequada?

É verdade que se fizeram progressos. A poliomielite, a tuberculose e as doenças infeciosas da infância foram controladas em grande medida. Mas também sofremos reveses. O cancro infantil aumentou, e as candidíases, a hipoglicemia, a síndroma do vírus Epstein-Barr e a síndroma da imunodeficiência adquirida (SIDA) surgiram todas nas últimas duas ou três décadas.

Por que razão, quando supostamente conquistamos uma doença, outra toma o seu lugar? Por que não podemos pegar num indivíduo que tem um coração a falhar e restaurá-lo para a normalidade sem cirurgia de coração aberto ou transplante de órgãos? Por que não reconhecemos que a condição normal do ser humano é um estado abundante de saúde? E por que razão não podemos, ou pelo menos não temos conseguido, reconhecer e lidar com os fatores que realmente provocam um estado de desarmonia ou doença?

Estas são algumas das perguntas que precisam de ser exploradas e respondidas antes de o público ficar satisfeito por estar a ser tratado com honestidade e de forma construtiva.

Algumas das abordagens mais abrangentes a muitas destas questões podem ser encontradas na obra de uma vida do místico americano Edgar Cayce, que morreu no ano a seguir a eu ter entrado na faculdade de medicina. Estudei extensivamente as quase quinze mil leituras que ele deu e apliquei os seus remédios não convencionais nos meus doentes ao longo de muitos anos. Este livro é sobre os conceitos de Cayce, que estão por trás desses remédios, e sobre quão úteis eles provaram ser.

O desejo de Cayce, mesmo quando criança, era ajudar as pessoas. E foi apenas a falta de apoio financeiro que o impediu de se tornar médico. O seu outro desejo era tornar-se pregador ou missionário. Não é surpreendente, portanto, que a informação que dava a partir de um estado inconsciente espelhasse até certo ponto os desejos que expressava sobre o rumo da sua vida. Ambos provêm de uma fonte comum.

Todas as primeiras leituras de Cayce diziam respeito a doenças do corpo humano e ao que fazer quanto a isso. Quando as suas orientações eram seguidas, o doente quase sempre melhorava. Houve alguns que pediram ajuda quando já estavam num ponto sem retorno, com cancro ou outras doenças graves; Cayce dizia-lhes que a sua dor poderia ser aliviada, mas que não podiam ser curados. No entanto, a

maioria dos que pediam ajuda obtinha-a, e de formas que influenciavam a fisiologia do corpo a regressar à normalidade.

Ao discutir os conceitos de cura do corpo humano, Cayce enfatizava a relação entre as nossas naturezas espiritual, mental e física, e a necessidade de reconhecer a sua unidade na restauração da saúde do corpo. Não reconhecer esta relação é falhar a realidade do que faz a diferença entre a saúde e a doença.

Contrariamente a esta realidade, a prática da medicina nos últimos anos tornou-se tão mecanizada em muitas especialidades que a verdadeira fonte de cura — a nossa força vital concedida por Deus — tem sido atenuada ou simplesmente esquecida. Talvez nunca tenha sido sequer reconhecida, em primeiro lugar. Quando um doente olha para o médico e diz: «O senhor pode curar-me», o médico é tentado a acreditar que ele ou ela é, de facto, quem está a realizar a cura. Sempre que eu, como médico, sou tentado a fazê-lo, recordo as palavras de Cayce sobre o assunto:

Deixem que aqueles que ministram saibam que toda a cura, toda a força e poder vêm do Infinito; que essas influências e poderes que agem em e através deles, ao fazer a aplicação, podem e irão, através dessas promessas que Ele deu, manifestar saúde, força, vitalidade, para este corpo. (n.º 735-4)*

Cayce disse que os medicamentos, os compostos e os aparelhos mecânicos têm todos o seu lugar como instrumentos de cura. A tarefa de despertar a esperança, de criar confiança, de trazer a fé para a consciência de um indivíduo é também muito necessária.

Pois quem cura todas as tuas doenças? Apenas quando qualquer porção da estrutura anatómica de um ser humano é colocada em acordo com as influências divinas, o que é uma porção da consciência de uma entidade individual, pode surgir a verdadeira cura. Sem isso, ela é nula e torna-se mais destrutiva do que construtiva. (n.º 5083-2)

À medida que nos aproximamos do fim do século XX, as pessoas em todo o mundo estão a aprender que têm o poder de escolher. Estão a começar a fazer escolhas e, no processo, estão a aprender mais sobre

a sua própria natureza verdadeira — que são, de facto, criaturas do Divino e têm poderes de cura dentro dos seus próprios corpos que podem não só ajudá-las a superar uma doença, mas também manter um corpo saudável, se usados da maneira adequada. Estes são doentes que estão a procurar o caminho e a forma como gostariam de ser tratados. E estão a começar a reconhecer a sua própria natureza verdadeira.

Ao praticar como médico de família durante quarenta anos, a minha perspetiva sobre como a saúde é criada e como a cura acontece foi enormemente alterada pela minha experiência com o material das leituras médicas de Edgar Cayce. Desde 1955, tanto Gladys, a minha mulher, como eu temos trabalhado com os conceitos das leituras na nossa prática médica.

Os resultados têm sido ocasionalmente desapontantes, mas na sua maioria têm sido agradáveis, surpreendentes ou simplesmente impressionantes. Os nossos doentes respondem frequentemente de formas que não tínhamos antecipado, e a cura acontece por vezes quando parece improvável ou quase impossível.

Desde 1970, quando lançámos a Clínica da Association for Research and Enlightenment (A.R.E.) em Phoenix, alargámos o corpo médico e expandimos a variedade dos serviços terapêuticos que foram sugeridos nas leituras. Cayce recomendava cuidados médicos, osteopáticos e quiropráticos, e a massagem terapêutica e as lavagens de cólon eram frequentemente aconselhadas. Adicionámos a terapia de campo eletromagnético, a eletroterapia transcutânea e outras formas de tratamento que estavam apenas implícitas nas leituras. Nos últimos dez anos, oferecemos programas residenciais de nove e dezassete dias que reuniram serviços médicos e terapêuticos concebidos para despertar nos doentes o reconhecimento do seu verdadeiro potencial para uma saúde plena.

O meu objetivo neste livro é partilhar informação prática que qualquer pessoa possa usar para iniciar ou acelerar o processo de cura, seja qual for a enfermidade. Muita desta informação prática pode ser

usada em casa, como exercícios, boa nutrição, oração, meditação, o estabelecimento de novos padrões emocionais habituais de resposta, e aprender a reconhecer que se é verdadeiramente de origem e destino divinos.

Este é um livro para ser lido em busca de ideias e orientações sobre como melhorar a sua saúde e consciência; foi escrito para impulsionar o leitor ou os seus amigos e entes queridos para o caminho de uma maior tomada de consciência em direção ao seu destino em relação à Fonte. São as observações e experiências de um médico no campo da cura, usando os conceitos de saúde de Edgar Cayce como diretriz primária, sobrepostos a uma base educacional na medicina convencional e a um diploma e licença para praticar essa profissão.

Assim, dirige-se primariamente ao público em geral, mas também ao profissional de medicina e cientista interessados, por quaisquer ideias que possam achar estimulantes. Traz consigo o respeito pela natureza espiritual de cada ser humano e o conhecimento e convicção de que cada um de nós aqui neste plano terrestre tem um potencial supremo com que mal ousamos sonhar.

E, também, este livro desafia cada um que o lê a experimentar os conceitos que saíram da mente inconsciente deste vidente notável e a descobrir as alegrias da saúde física e mental e do crescimento da alma que são o destino de todos.

Destina-se, portanto, a preencher uma necessidade profundamente enraizada naqueles que procuram um caminho através da vida a que passámos a chamar uma «aventura na consciência» — um caminho que Cayce sugeriu ser realmente a obra do Cristo na terra hoje.

William A. McGarey, M.D. Phoenix, Arizona

MILAGRES DE CURA

Parte I MEDICINA ENERGÉTICA NO OCIDENTE

I A MEDICINA EM MUDANÇA

O médico não deve tratar a doença, mas o doente que sofre dela. — MAIMÓNIDES

A MEDICINA — A MEDICINA CIENTÍFICA, a medicina alopática* — perdeu o seu rumo. Pelo menos, perdeu-o se for dado crédito a algumas das figuras mais reverenciadas da história da medicina por saberem do que se trata a medicina. Foi há oitocentos anos que Maimónides colocou nessas poucas palavras citadas no início deste capítulo exatamente aquilo que ele pensava ser a essência da prática da medicina.

Maimónides não esteve sozinho nas suas orientações para aqueles que o haveriam de seguir. Hipócrates disse uma vez: «Existem de facto duas coisas, ciência e opinião; a primeira gera conhecimento, a segunda ignorância». A ciência recolheu muita informação valiosa respeitante à prática da medicina e, assim, sabemos muitas coisas muito bem. Os métodos científicos tornaram possível transplantar órgãos vitais, detetar com precisão o sexo de um bebé que ainda não nasceu, determinar a extensão da propagação de um cancro e a localização e tipo de doenças graves. Devemos valorizar e seguir o método científico nesse aspeto.

Mas o mundo está cheio de uma multidão de realidades que a ciência não testou, não compreende nem sequer reconhece. Algumas destas realidades, quando observadas na prática diária da medicina, são chamadas anedotas e descartadas como insignificantes. No entanto, carregam muita sabedoria e mostram por vezes o quão longe a medicina científica está do objetivo de compreender os seres humanos.

Um bom exemplo da minha própria prática é o caso de Beth, de quatro anos, cuja mãe a trouxe à Clínica da A.R.E. como «um último recurso». Quando Beth tinha dois anos, caiu das escadas em casa. Na altura pesava vinte e três libras, mas nos dois anos seguintes não ganhou peso, embora tenha continuado a crescer em altura. Tinha a aparência de uma criança esfaimada e fora diagnosticada por médicos

anteriores que a examinaram como tendo uma síndroma de má absorção e um megacólon; isto é, o seu trato intestinal recusava-se a absorver os alimentos e o seu cólon tornara-se excecionalmente grande. Embora comesse quase continuamente, não ganhava peso e só tinha uma evacuação intestinal uma vez a cada duas semanas. Os seus braços e as suas pernas pareciam paus e tinha dificuldade — por causa da dor que lhe causava — até para atravessar a divisão da casa. À sua mãe tinha sido dito que o prognóstico era a morte por desnutrição. Foi nesse ponto que ela decidiu trazer a sua filha ao nosso Programa Templo Formoso de dezassete dias.

Descobrimos em breve que Beth era altamente inteligente e muito hábil em manipular a sua mãe através de birras de birra, o que tornava difícil ajudá-la. Ao rever o seu historial médico, notámos algo que tinha sido negligenciado, ou ao qual não tinha sido dada importância se tinha sido notado. Quando Beth caiu, com a idade de dois anos, aterrou espalmada sobre a sua «barriguinha». A nossa compreensão da fisiologia disse-nos que a sua queda provavelmente provocou um choque no seu plexo solar. Isso, por sua vez, tinha criado um desequilíbrio no seu sistema nervoso autónomo, essa parte do sistema nervoso que governa as ações involuntárias. Este desequilíbrio atuou de modo a produzir a falha de assimilação e a frouxidão do suprimento nervoso que produziu o megacólon. O seu apetite estava inalterado, mas não conseguia usar o alimento que ingeria no seu corpo.

Era compreensível que Beth fosse exigente. Doía-lhe estar de pé; e atravessar a divisão da casa era quase impossível, causava-lhe tanta dor. Ela tinha aprendido a captar a atenção da sua mãe — uma birra resolvia isso com bastante facilidade — por isso recorria a isso à vontade para fazer a sua mãe fazer as coisas ou até para a carregar. A sua mãe não conseguia perceber quando Beth estava apenas a manipulá-la.

Ajudámos a mãe de Beth nesse ponto, pois não era bom para Beth «usar» a sua mãe dessa forma. A nossa equipa foi instruída sobre como responder às birras. Um dia, no início do programa, Beth queria

algo e não o obteve. Resultado: uma birra! Deitou-se no chão, virada para baixo, a dar pontapés com os pés e a gritar, até que de repente a sua voz mudou e começou a chorar. A sua mãe soube que ela tinha magoado o pé, ali deitada a dar pontapés, por isso correu e pegou na menina ao colo e consolou-a. Enquanto estava nos braços da mãe, a acalmar-se, Beth soluçou entre as lágrimas: «Por que é que eu faço isto a mim mesma?». Não muitos adultos surgiriam com esse tipo de observação pessoal.

Beth foi colocada numa dieta especial cheia de vegetais folhosos e alimentos frescos, peixe e aves, sopas e bom pão. Começou a florescer. Recebeu suplementos de vitaminas e enzimas, compressas de óleo de rícino sobre o seu abdómen, uma conta-gotas cheia de óleo de rícino na língua ao deitar, massagens no corpo inteiro e terapia de campo eletromagnético. Ela também aprendeu algo sobre técnicas de biofeedback e exercícios para fazer com a sua mãe.

Foram-lhe ensinadas técnicas de relaxamento, visualização e treino autógeno associados ao treino de biofeedback. Trabalhámos com ela no seu imagiário dos sonhos e, através do uso de fantoches de mão, Beth aprendeu a libertar a raiva.

Ao nível espiritual, Beth progrediu de uma atitude de egocentrismo para uma de ajudar os outros. Ela foi o ponto focal de orações de cura, imposição de mãos, cuidados amorosos e reforço positivo consistente. Aprendeu a relacionar-se com outros participantes do programa e com a equipa de forma positiva.

No final do programa de dezassete dias, tinha ganho três libras, ao passo que o seu ganho de peso nos dois anos anteriores tinha sido zero. Quando lhe perguntaram, pouco antes de o programa terminar em setembro, quanto tempo levaria para ficar boa, ela respondeu: «Seis semanas!». Foi uma profecia auto-cumprida. No janeiro seguinte, ela foi uma das apresentações de casos no nosso simpósio médico anual. Estava a correr de um lado para o outro, agindo como qualquer outra menina saudável de quatro anos e meio que está cheia de vida vibrante.

Três anos mais tarde, recebi esta nota: «Sou o avô da menina de quatro anos que foi à sua clínica em busca de ajuda, e os senhores abriram o vosso coração e deram-nos vida. Eu chamaria a isso um milagre».

Claro que não foi um milagre, mas simplesmente o reconhecimento de que a fisiologia do corpo tinha sido perturbada de uma forma significativa por uma lesão e que há formas de corrigir esse mau funcionamento.

Enquanto isto é escrito, Beth tem dez anos e está a concretizar parte do enorme potencial que todos nós na Clínica reconhecemos durante a sua estadia aqui.

«Sabedoria é saber o que fazer a seguir. Habilidade é saber como fazê-lo. Virtude é fazê-lo!» Esta é uma velha verdade, certamente, mas o autor desconhecido deve ter-se sintonizado com a mesma fonte que Edgar Cayce localizou quando disse para pegar no que se tem na mão e começar!

A história de sucesso de Beth falharia em impressionar a ciência médica, porque tais relatórios de acontecimentos singulares «são condescendentemente chamados anedotas: histórias inventadas por clínicos bem-intencionados, mas cientificamente ingénuos», nota o Dr. Richard V. Lee. No seu artigo «The Singular Sadness of Numerical Madness» (Continuing Education, setembro de 1983), o Dr. Lee assinala que os números e as estatísticas tomaram o lugar da atenção cuidadosa ao indivíduo e ao lugar-comum, anteriormente a marca do excelente clínico. Quantos acontecimentos biológicos importantes e interessantes passam despercebidos a académicos de palpebras fechadas que trabalham obsessivamente na recolha de séries de doentes ou doenças suficientemente grandes para publicar?

A medicina contemporânea partilha com a cultura que a molda um declínio constante na apreciação e no respeito pelo indivíduo e pelo único. Um teste, um doente, um problema não podem sequer começar a satisfazer o apetite voraz que médicos estatisticamente significativos têm por multidões de números e multidões de doentes . .

. Para o melhor resultado possível, cada doente precisa, tem o direito de esperar, a atenção e o esforço não divididos do seu médico: Julgar o doente, a doença e o esforço médico apenas por médias e percentagens avilta tanto o doente como o médico e diminui a importância da doença. . . . A essência da medicina, em oposição à saúde pública, às estatísticas e à política, permanece a comunhão de um doente com um médico: um exame intensivo das queixas e da biologia de uma pessoa por um médico. Tristemente, esta relação especial de um para um está em perigo de se tornar apenas mais uma estatística.

As observações do Dr. Lee servem para confirmar que a medicina perdeu de facto o seu rumo. Como é que isso aconteceu? Houve um tempo em que a medicina era em grande medida ensinada apenas através da abordagem do preceptor. O médico na prática aceitava um jovem estudante que queria aprender a ser médico; esta era uma porção principal da educação do jovem médico, e as faculdades de medicina não estavam associadas a universidades. No início deste século, as universidades assumiram o ensino dos estudantes de medicina, e os professores complementavam o seu rendimento fazendo investigação — maioritariamente para empresas farmacêuticas. O rumo da educação médica virou-se então para longe do ser humano e no sentido da correção de uma doença.

É muito difícil fazer um estudo estatístico duplamente cego em alguém como Beth; ou sobre os equilíbrios fisiológicos mais íntimos dentro do corpo, que não podem ser medidos com precisão nas suas ações, mas apenas pelos seus efeitos no corpo como um todo. É muito mais fácil estudar doenças, porque se pode ver que cinquenta casos de dor de garganta por estreptococos respondem melhor a um medicamento do que a outro.

Quando os médicos apontam para o estudo da doença, o ser humano que é o criador da doença perde-se na confusão. É como ter de escolher entre dois destinos completamente diferentes. Escolhemos uma direção sabendo que no processo temos de desistir do outro destino. Assim, à medida que a doença se torna o objeto principal do

chamado estudo científico, a relação de um para um entre o doente e o médico é eventualmente esquecida. À medida que as doenças se tornam os deuses da medicina, o diagnóstico torna-se a recolha de alimento para os deuses.

O doente — o ser humano que entra no consultório de qualquer médico licenciado para praticar medicina — é uma acumulação maravilhosa e espantosa de atividades a que chamamos funções fisiológicas. Mas mais do que isso, muito mais, o doente é uma manifestação de uma força vital, uma consciência que direciona se a pessoa está saudável ou doente, se há ácido adequado no estômago ou em excesso, se o coração bate demasiado rápido ou apenas rápido o suficiente para a atividade que está a ser enfrentada. Esta força vital é o que os chineses chamam o *chi*. Nós, no mundo ocidental, reconhecemo-la como a eletricidade que flui através do sistema nervoso e através dos outros tecidos do corpo que o torna um corpo vivo. Sem esta força vital, a vida não existiria.

O stresse que se enfrenta na vida cria turbulência no corpo físico ao perturbar o fluxo normal de eletricidade — enquanto a paz, o riso ou o esquecer-se de si próprio no serviço criam um fluxo de eletricidade mais coerente que fortalece as forças vitais.

* Um sistema de prática médica com remédios que produzem efeitos diferentes daqueles da doença tratada.

** A cada uma das leituras de Edgar Cayce foi atribuído um número de duas partes para fornecer uma referência fácil. A cada pessoa que recebeu uma leitura foi atribuído um número anónimo; esta é a primeira metade do número de duas partes. Como muitos indivíduos obtiveram mais do que uma leitura, o segundo número designa o número dessa leitura na série. A leitura n.º 735-4 foi dada para uma pessoa a quem foi atribuído o número de caso 735. Esta leitura em particular foi a quarta que ele ou ela obteve de Cayce.*

Cada vez mais, a abordagem científica da medicina tem levado os médicos do país profundamente para a patologia da doença, enquanto os afasta dos medos, dificuldades e situação geral de vida do doente

individual, como se estes nada tivessem a ver com a origem ou o agravamento de uma doença. Num estudo realizado em 1977 com 11 053 doentes nos hospitais da Veterans Administration, 85 por cento disseram que os seus médicos eram minuciosos e competentes, mas apenas 35 por cento sentiram que os seus médicos os ouviam adequadamente ou passavam tempo suficiente com eles.

Cada estudo básico em medicina leva-nos às doenças, que são processos que envolvem o estilo de vida do doente, o ambiente, os sentimentos e emoções, as crenças, o stresse e, mais significativamente, o seu sistema imunitário.

Felizmente, há quem, fora e dentro da medicina, esteja a ajudar a mudar o seu rumo. Por exemplo, Joseph A. Califano, Jr., Secretário da Saúde, Educação e Bem-Estar sob o Presidente Carter, escreveu no prefácio do relatório de 1979 «Healthy People: The Surgeon General's Report on Health Promotion and Disease Prevention»: «Não nos enganemos sobre o significado deste documento. Ele representa um consenso emergente entre os cientistas e a comunidade de saúde de que a estratégia de saúde da nação deve ser dramaticamente remodelada para enfatizar a prevenção da doença». As palavras de Califano ainda não provocaram uma mudança marcante na promoção da saúde, mas devem ser consideradas um passo significativo, apontando o caminho para o campo da medicina. As suas observações não apontaram diretamente para a fisiologia do corpo como um fator principal no processo, mas a inferência está lá.

O Dr. Herbert Benson, ao relatar os efeitos iniciais das terapias médicas e cirúrgicas na edição de junho de 1979 do *New England Journal of Medicine*, concluiu que muito do alívio que excedia largamente o que poderia ser esperado apenas dos tratamentos se devia ao pensamento positivo, à empatia entre médico e doente e à crença dos doentes de que o que estavam a receber era benéfico. Benson notou mais tarde que desenvolvemos tal fé na ciência que sentimos que os medicamentos agem por si próprios. Os medicamentos não podem, claro, agir dessa maneira. Podemos ajudar qualquer medicação potente prestando atenção aos aspetos básicos de

uma relação médico-doente. Isso melhora qualquer terapia e, em alguns casos, até faz a terapia.

O que emergiu do estudo, talvez, foi o reconhecimento do valor da crença ou fé do doente. O que não foi explorado nem sugerido foram as vias fisiológicas ou o efeito da mente ou o poder de visualização que permitiram que a crença do doente fosse eficaz no corpo físico. As leituras de Edgar Cayce sugerem que se pode saber o que uma terapia faz na mente consciente e, depois, vê-la acontecer no corpo. Há também o efeito no sistema imunitário de uma perspetiva positiva. Uma atitude positiva inclina o equilíbrio ácido-alcalino nos tecidos do corpo para o lado alcalino, o que por sua vez permite que os linfócitos e os vasos linfáticos e o seu conteúdo funcionem mais eficientemente. Talvez o efeito seja gerado por uma glândula suprarrenal mais saudável, que é fortalecida pelo riso ou por uma atitude mais luminosa.

Durante décadas, os médicos acreditaram que a doença ou os sintomas podem ser tratados com medicação ou cirurgia sem reconhecer que a fisiologia do corpo, as emoções, a mente consciente e inconsciente e a natureza espiritual do ser humano estão também profundamente envolvidas no processo. Tal conceito tem de ser mudado se a natureza do corpo humano há de alguma vez ser compreendida por aqueles que oferecem ajuda aos doentes.

A profissão médica deve eventualmente encarar o seu propósito e as verdades que estão por trás desse propósito. Como médicos, é-nos dada a responsabilidade de cuidar da saúde e do bem-estar daqueles que adoecem. Mais importante ainda, devemos conhecer o ser humano suficientemente bem para ajudar a prevenir a ocorrência de doenças o mais possível. Por trás desse propósito está o desejo de ser útil, de dar algo valioso à humanidade. O desejo e o propósito estão entrelaçados na vida diária, e influenciam tanto os médicos como os estudantes em formação.

Cayce viu a necessidade básica de qualquer ser humano em ser útil. O seu conceito de tratar a pessoa como um todo envolvia o

reconhecimento de que somos corpo, mente e espírito. Se qualquer uma das partes desta tríade for deixada sem atenção, então nem o tratamento — nem a compreensão — é completo. Somos essencialmente seres espirituais, com mentes criativas e corpos que são moldados como resultado desse espírito em ação.

A essência da filosofia de Cayce foi expressa por outros, como Felix Martí-Ibáñez, que foi provavelmente o escritor médico mais respeitado do seu tempo. Era admirado talvez porque dizia ou escrevia o que todos os médicos, no fundo do seu coração, queriam ouvir e, no entanto, eram incapazes de realmente praticar. Ele tinha, em todo o caso, muito a dizer que valia a pena. Num ensaio para a revista *M.D.* em novembro de 1960, abordou aquilo que todos os médicos precisam de manter em alta estima nas suas mentes, nos seus atos e nos seus ensinamentos.

Cada vez mais, todos os dias, a medicina torna-se, acima de tudo, a prevenção da doença e a promoção da saúde. Pois só conhecendo o homem saudável podemos curá-lo quando ele adoece. O conhecimento do homem saudável é obtido estudando os nossos semelhantes, tanto os saudáveis como os doentes, não apenas no espelho da literatura médica clássica e moderna, mas também nos jornais atuais.

O médico, na sua tripla capacidade, como profissional, como membro da sociedade e como ser humano, tem ao longo da história ajudado o homem na sua ascensão física, mental e social. Como profissional em particular, o médico agiu sempre como um curador, usando magia, fé, empirismo ou recursos racionais; como alguém que sabe, pois conhece os segredos da natureza e do ser humano; como alguém que previne, pois pode deter a doença ao antecipar os seus avanços antes que estes se desenvolvam; e como um organizador, pois pode guiar a sociedade no combate ao processo histórico-social chamado doença. Curar, saber, prevenir, organizar — estas serão as suas quatro futuras esferas de atividade profissional, abrangidas na expressão «ser médico».

Ser médico, então, significa muito mais do que dispensar comprimidos ou remendar e reparar carne rasgada e mentes despedaçadas. Ser médico é ser um intermediário entre o homem e Deus.

Ouvir o que Martí-Ibáñez tinha a dizer é uma coisa. Praticá-lo é outra. Se a profissão médica há de mudar, provavelmente não virá de dentro. A maioria dos médicos está demasiado ocupada com os seus próprios deveres para dedicar tempo a procurar a necessidade de mudança e a fazê-la acontecer. As faculdades de medicina criaram formas-pensamento tão fortes que os professores (na sua maioria) adotam essas formas-pensamento e continuam a ensinar da mesma maneira que os seus predecessores ensinaram. E há pouco lugar no currículo das faculdades de medicina para a ideia de um Ser Supremo.

A mudança pode ocorrer de forma mais simples do que se suspeitaria. Exigirá que a população de doentes exija fazer parte da experiência de cura, exija que os seus médicos os reconheçam como corpo, mente e espírito, exija que os médicos reconheçam que toda a cura em realidade vem de dentro, que os tratamentos a partir de fora só podem ajudar a trazer essa sintonização que permite às células e aos órgãos reconhecer a sua divindade e regressar a um estado normal, exija que os seus médicos reconheçam que a saúde é o objetivo que o corpo está a tentar alcançar todo o tempo e que se pode dar assistência de forma criativa para concretizar tal objetivo.

Quanto mais estas exigências forem feitas, mais os médicos mudarão. A menos que aconteça dessa maneira, a mudança será provavelmente muito, muito lenta.

2 O PONTO DE VISTA DE CAYCE SOBRE SAÚDE E DOENÇA

JÁ ALGUMA VEZ SE perguntou que tipo de criatura é? Ao longo da minha vida, nos meus estudos durante a faculdade e na escola de medicina e na minha igreja, perguntei-me sobre a minha

própria natureza real. Descubro que consigo pensar, consigo imaginar, consigo falar, consigo rir e chorar. Os animais ao meu redor não conseguem fazer estas coisas, no entanto Deus também os fez, dizem-me. Por que razão temos nós, então, estas capacidades? Por que somos nós, acima de todas as criaturas de Deus, dotados para criar música e escultura, histórias e poesia?

Ao terminar a minha formação médica e ao começar a prática da medicina, ainda não tinha respostas satisfatórias. Mas mais tarde, ao estudar as leituras de Cayce, deparei-me com informação que parecia elaborar sobre o que eu tinha sido capaz de apreender a partir da Bíblia — a minha fonte primária para compreender a natureza de Deus.

No início, quando houve a criação, ou o chamar entidades individuais à existência, fomos feitos para ser companheiros com o Deus-Pai. (n.º 1567-2)

A natureza requintada da odisseia humana à medida que nos preparamos para nos tornarmos companheiros de Deus é revelada, de forma bastante poética, nesta leitura:

Sabe que a vida é como um rio ou um ribeiro que é constante, e cada aparição é como um poço que pode refrescar, no qual outros podem ser refrescados, ou tornar-se estagnado e não ir muito longe num desenvolvimento numa jornada material ou terrestre; ou pode aplicar as verdades do espírito — como a marola, como o rugido da catarata, como uma parte da tua consciência física em cada experiência. Usa o poder assim gerado — não para a gratificação pessoal, mas para embelezar, para fazer do mundo um lugar melhor porque viveste nele. Só podes fazer isso hora a hora, momento a momento, dia a dia na tua vida. (n.º 5392-1)

Será de admirar que Deus tenha providenciado o processo milagroso de cura desta criação maravilhosa? Para compreender o processo de cura, devemos ver-nos como uma entidade de corpo, mente e espírito. Há uma unidade que engloba os três. Há uma energia que liga os três — a força vital. Mas mais do que isso, deveríamos

olhar para nós próprios como um fluxo contínuo de consciência, uma criação que está constantemente a mudar mesmo enquanto pensamos sobre ela, um ser moldado por experiências, tanto construtivas como destrutivas, nesta vida e em muitas vidas passadas.

A cura precisa de ser vista como um processo de nos sintonizarmos, a nós e às nossas energias, com a nossa verdadeira natureza, a de nos tornarmos companheiros, cocriadores com o Deus-Pai. Menos do que isso seria menos do que adequado. A sintonização surge de muitas formas, tocando o corpo físico, o mental e o espiritual.

Para obter uma perspetiva a partir do ponto de vista de Cayce, ajuda ir diretamente a essa fonte e ver o que ele quer dizer ao identificar-nos como seres físicos, mentais e espirituais a precisar de cura. O excerto seguinte é longo, mas importante:

. . . o corpo encontra-se a si mesmo num mundo material; com um corpo físico sujeito a todas as leis e às regras e aos regulamentos, não apenas dos desejos, necessidades ou precisões materiais, mas daquilo que foi criado pela atitude do corpo em relação às coisas, condições, circunstâncias de natureza espiritual e mental e material. . . .

Depois, no ser físico, encontramos que há essas condições que são de natureza física que se tornaram sujeitas às influências puramente materiais através do permitir da criação de venenos pelo sistema, através da fraca assimilação, fraca eliminação. . . .

Assim, como a mente é o construtor com essas coisas que são de ódio, aversões, rancores, egoísmo, coisas sujas e escuras, sombrias, que são uma porção de cada experiência — e não com a luz do sol da felicidade, alegria, esperança, paciência, amor fraterno; ela, também, se torna manchada e sujeita àquelas coisas das quais ela, a mente, se torna escrava. . . .

Então, porque se podem usar esses atributos físicos que podem ou poderão ser uma influência útil para livrar o corpo das perturbações

físicas, não consideres que estes estão a ir para além do véu da espiritualidade ou da ciência mental, ou da limpeza mental.

Pois como se limpa a mente? Pelo derramar, o esquecer, o colocar de lado aquelas coisas que facilmente enredam e enchendo a mesma com água pura e fresca que é da vida eterna, que é da bondade eterna como se pode encontrar Naquele que é a luz, o caminho, a verdade, a videira, o pão da vida e a água da vida. Estas coisas são aquelas influências que purificam.

Então o elemento motivador pode estar dentro dos próprios atributos da natureza, quer seja através de aplicações mecânicas ou propriedades medicinais ou ervas. De quem são as ervas? De quem é a força ou poder usado? Eles são Um!

Então, em que é que a mente funciona? Em usar aquilo que tens na mão! Que necessidade há de um corpo melhor, senão para servir melhor o teu semelhante? Pois aquele que é o maior entre vós é o servo de todos. Isto não se refere apenas àqueles que ensinam, àqueles que ministram, àqueles que atendem a esta, àquela ou à outra influência, mas a toda e qualquer alma — e a cada fase da atividade da alma num mundo material! (n.º 1620-1)

A cura deve ser pensada, então, como uma combinação da limpeza do corpo, da purificação da mente e de uma sintonização com as forças criativas do universo. Não é apenas tomar uma injeção de penicilina, ou ter um ajuste vertebral ou uma massagem, ou experimentar a imposição de mãos na oração, ou passar por uma experiência de visualização. A cura, na maioria das vezes, não é apenas aplicar um modo de tratamento. É uma experiência no fluxo contínuo da vida, que Cayce comparou a um poço que pode refrescar ou ser um meio de aplicar as verdades do espírito.

Há alguns anos, estávamos em comunicação telefónica com um casal jovem cujo filho bebé desenvolveu apneia, períodos de tempo em que parava momentaneamente de respirar, assustando aqueles que observavam o episódio. Os pais estavam certamente assustados, pois,

vez após vez, eram forçados a chamar uma ambulância e a levar a criança para a urgência.

Foi dito aos pais para falarem com a criança como um igual, especialmente quando a deitavam, e para lhe dizerem que a amavam e queriam que ela ficasse com eles. Na Clínica, a enfermeira que contactaram recomendou que orassem muito e afincadamente e lhe fizessem massagens ao longo da coluna vertebral, usando óleo de amendoim. Os pais seguiram o regime com diligência, telefonando frequentemente em busca de apoio, e o número de episódios diminuiu de duas a quatro vezes por dia para apenas três ou quatro por semana. Esta melhoria demorou apenas duas semanas.

Na altura em que a criança tinha seis meses, os episódios ocorriam uma vez por semana ou menos frequentemente. Antes de fazer um ano, tinham parado. A criança, os pais — todos os três — tiveram uma grande experiência de vida. O que aprenderam? Que há formas de trabalhar com um corpo físico e a sua fisiologia para trazer a saúde de volta, mesmo quando uma boa terapia para uma doença não está realmente disponível.

Há muitos anos, Edgar Cayce deu uma leitura para outro casal que queria curar, um pela imposição de mãos e o outro usando «energias da própria natureza». Foi-lhes dada alguma orientação numa leitura:

Então, unificando estes, que ambos no seu próprio método, da sua própria maneira os apliquem; contudo sabendo no fundo do seu ser que a fonte do poder, a fonte da força, a fonte da graça, a fonte da misericórdia, a fonte da vida, a fonte da saúde vem apenas do Deus vivo. (n.º 688-4)

A leitura deles lembrou-me a mãe e o pai a usarem não apenas a massagem, que é a imposição de mãos em certo sentido, mas também o óleo de amendoim, que é «energia da própria natureza». E dá-nos uma perceção adicional sobre o processo e a fonte daquilo a que chamamos cura.

Na faculdade de medicina, estudamos anatomia, fisiologia e bioquímica para nos ajudar a compreender o corpo, para que o possamos tratar mais adequadamente. Aprendemos sobre as estruturas que juntas formam todo o corpo físico, a forma como os órgãos e sistemas internos funcionam e as reações químicas que ocorrem a todo o tempo à medida que o corpo continua a viver.

Também estudamos patologia, uma cadeira que dá à maioria dos estudantes de medicina a maior dificuldade. A patologia mostra-nos como o tecido se parece quando está doente, não quando está saudável. Em tecido morto que foi preservado para que possa ser visto através do microscópio, é difícil ver o que faz a vida existir. A patologia, claro, é mais do que apenas isso, mas a direção dessa ciência em particular não é determinar o que é a saúde, mas sim como diagnosticar uma doença pelo que aconteceu ao tecido.

Olhando para o ser humano sob o ponto de vista dos conceitos nas leituras de Cayce, encontro congéneres para aqueles que estudei na faculdade de medicina. A anatomia, por exemplo, é muito semelhante em muitos aspetos, exceto que Cayce adiciona algo: somos em primeiro lugar e acima de tudo um ser de energia, criado à imagem desse Poder Criativo a que chamamos Deus. Deus é o que chamamos Espírito. Deus é também amor, o que complica muito o quadro, se realmente se lidar com esse conceito, pois significa que o espírito que é a própria vida dentro do nosso ser é também amor. Este poder está então ou escondido da vista no nosso íntimo ou manifestado nas nossas relações externas com os outros. O nosso corpo físico — essa realidade tridimensional a que chamamos física — é realmente composto por átomos reunidos, em certo sentido, para formar moléculas e outras unidades bioquímicas e estruturais, depois células, órgãos, sistemas e tudo o mais que seja necessário para preencher o padrão de energia que é a nossa própria realidade. Esta é a realidade que os nossos corpos manifestam através das muitas encarnações que experimentamos no plano terrestre.

Isto é verdade também na natureza, pois a terra e tudo o que ela contém é também composta por átomos. Temos um pinheiro Catalina

no nosso jardim da frente. Tinha cerca de três pés de altura quando o plantámos. Infelizmente, o tronco da árvore foi partido num acidente logo após ter sido plantado. Vimos que a árvore continuava a viver, por isso observámo-la. Os ramos, enrolando-se num círculo ao redor da base do tronco partido, eram bonitos, por isso não perturbámos as coisas. Nos três anos seguintes, um dos ramos tomou a seu cargo satisfazer as necessidades de toda a árvore para crescer, e mudou. Gradualmente, a ponta do ramo curvou-se em direção ao centro da árvore onde o tronco tinha estado, e tornou-se maior em diâmetro do que os outros ramos. Até fez crescer novos ramos a partir do seu próprio ramo-tronco recém-concebido. Assumiu a função do tronco que tinha sido destruído, para que o padrão de energia da própria árvore pudesse ser cumprido. Agora, com o novo tronco na linha central da árvore, ela tem mais de quatro pés de altura, e a curva está quase endireitada.

Vemos resultados semelhantes no ser humano, onde uma porção é destruída ou danificada e a regeneração ocorre para cumprir o destino do corpo de energia do ser humano, como abordaremos mais adiante.

Olhemos para a fisiologia. Na medicina, esta disciplina pressupõe que o funcionamento fisiológico, na sua maioria, é basicamente bioquímico. Até os impulsos neurológicos são produzidos por meios bioquímicos. Um novo conceito, mais racional, tem vindo a crescer na investigação médica. Ele alinha-se, sem o saber, com os conceitos que foram verbalizados por Edgar Cayce durante a primeira metade deste século. Essas ideias já existem há tanto tempo e há mais tempo ainda.

Cayce indicava que cada célula, cada órgão, cada sistema e até cada átomo do corpo humano tem consciência. O conceito de que um átomo possa ter consciência é difícil de compreender e aceitar. Claro que, uma vez aceite pela fé ou provado pela investigação, a célula, os sistemas de órgãos e, portanto, todo o corpo têm de ser reconhecidos como tendo a mesma natureza fisiológica.

Na investigação médica, parece que a consciência está a ser tratada nos laboratórios, embora não lhe seja dado esse nome. Ela aparece no estudo de vírus e bactérias. O escritor médico Julian DeVries, escrevendo sobre o crescimento e atividade de vírus e bactérias no *Arizona Republic* (29 de março de 1976), disse que estes componentes bioquímicos microscópicos . . . estão constantemente em guerra entre si e com o seu ambiente externo e interno. Tal como os humanos dos quais são partes integrantes, formam e quebram alianças entre si. Alguns, seguindo o padrão de intriga internacional, agem como agentes duplos, relatam os cientistas. Nesta batalha sem fim, ocorrem constantemente mudanças evolutivas que capacitam os participantes microscópicos a desempenhar papéis mais eficazes, a tornarem-se escravos de fações mais dominantes ou até a serem absorvidos e a tornarem-se parte delas.

Exatamente como nós, humanos, não é? Ou estão a mover-se para cima na escala da consciência e do crescimento em direção ao seu destino, ou para baixo em direção à dissolução e perda de identidade.

Talvez o problema com a medicina resida na solução que está a ser procurada. Em vez de lidar com a consciência, a investigação médica procura meios farmacológicos para parar, prevenir ou reverter acontecimentos biológicos que envolvem estas bactérias ou vírus. Não é isso que fazemos nos assuntos humanos? Em vez de promover a tomada de consciência de que a humanidade deveria tornar-se uma em consciência com a Força Criativa que nos trouxe a todos à existência, conquistamos países para os impedir de levar o tipo de vida que escolhem levar, matamos para trazer a paz e prevenimos mais destruição criando instrumentos massivos de destruição.

A nova consciência que está a emergir no estudo básico do ser humano altera a velha base bioquímica da atividade fisiológica no corpo. O pensamento e os impulsos elétricos ou campos eletromagnéticos induzem a ação, utilizando os mecanismos bioquímicos do corpo para a fazer acontecer — por isso a energia vem primeiro, da mesma forma que a vida vem primeiro. E, tal como no

corpo humano e na sua formação, a função vem primeiro, a estrutura a seguir.

Nas leituras de Cayce, a fisiologia é um processo que tem de ser coordenado para que o corpo goze de boa saúde. É muito parecido com um grupo a trabalhar numa fábrica. Eles têm de trabalhar juntos para alcançar os melhores resultados. Se um trabalhador estiver doente ou a vadiar no trabalho, surge uma atividade desregulada, o que se traduz em eventuais problemas.

No corpo, é muito semelhante. O fígado deve coordenar as suas atividades adequadamente com o rim ou as eliminações tornam-se defeituosas, e o corpo fica desconfortável, experimenta a doença. Numa das suas leituras, Cayce enumerou sete desregulações diferentes no corpo da pessoa para quem estava a dar a leitura.

Se, por exemplo, após uma lesão na parte inferior das costas, o plexo parassimpático sagrado (um grupo de nervos situados em profundidade na pélvis) emitir mensagens defeituosas através da sua parte do sistema nervoso autónomo, e a próstata funcionar mal e se transformar naquilo que se chama hipertrofia prostática (um aumento da próstata), então há certas consequências. Os nervos que vêm da próstata enviam os seus sinais de aflição ao autónomo, o sistema nervoso cérebroespinal fica envolvido (pelo menos até certo ponto) e podem surgir sintomas secundários diretamente do mau funcionamento da próstata. Talvez houvesse uma reação no abdómen superior criando excesso de ácido no estômago.

Isto seria designado por hiperacidez do estômago ou, se progredir o suficiente, uma úlcera. Tudo porque o plexo parassimpático sagrado emitiu mensagens que eram defeituosas. É interessante quão complicados podemos realmente ser a criar as nossas próprias doenças, não é?

Inúmeros outros exemplos poderiam ser citados, mas o importante é reconhecer que cada órgão, cada sistema do corpo deve funcionar de forma cooperativa com os outros órgãos e sistemas a fim de produzir um estado de boa saúde. Esta é a fisiologia do material de

Cayce. E promover o regresso da função normal e coordenada é restaurar a saúde boa e abundante.

Recentemente, estava a visitar um amigo cujo filho estava a ter um verdadeiro problema com alergias e dificuldade em respirar. Ele tinha tomado alguns medicamentos na noite anterior, mas não tinha melhorado. Não tinha ido à escola nesse dia e, entretanto, desenvolvera febre.

Aconteceu que eu sabia que a dieta que o Joe seguia não era boa e que havia uma tensão considerável em casa por vezes. A sua dieta e o stresse da tensão emocional criaram uma acidez excessiva no corpo e sintomas de dor de garganta e alergia, febre e afins. Sugeri que a mãe dele desse ao Joe muita água, sumos e alguma sopa límpida e quente se ele quisesse e, para acalmar o seu corpo, usasse uma compressa de óleo de rícino no seu abdómen e outra ao redor do pescoço para a dor de garganta. Sugeri também que ele tomasse um Alka-Seltzer em água cerca de cada oito horas e continuasse com as vitaminas que já estava a usar.

Na manhã seguinte, o Joe estava bom, de pé e com fome, a caminho da escola, agindo como se nunca tivesse estado doente. A condição de acidez excessiva nos seus tecidos tinha sido corrigida. Parece que, com o aumento da acidez, o sistema imunitário ficara temporariamente deprimido. Depois de ser corrigido, o próprio corpo cuidou das bactérias que tinham invadido a garganta.

O aumento da acidez nos tecidos é um nível de etiologia (causação). Não lida, no entanto, com as causas subjacentes, sobre as quais tenho apenas informação sumária no caso do Joe. Mas mostra o que frequentemente predispõe um corpo à doença e como restaurar, em muitos casos, um estado de saúde, ou pelo menos de homeostasia (equilíbrio interno). Qualquer sistema, especialmente o sistema fisiológico dos animais superiores, tende a manter a estabilidade interna, coordenando a resposta das suas partes a qualquer estimulação que perturbe a sua condição ou função normal.

Ao tentar compreender como procedemos para criar a saúde ou a doença, e levando em consideração a minha crença de que Deus criou cada ser humano neste globo, e que o fez com amor e é amor, desenvolvi gradualmente um conceito que explica, para minha satisfação, a maioria dos casos de saúde ou falta dela no ser humano. Mais adiante neste capítulo e nos que se seguem, exploraremos os passos que levam em última análise à saúde ou à doença. Mas por agora perguntamos: Porquê?

Por que motivo o Joe passou do estado de saúde para o desconforto e depois para a doença? A doença era uma faringite infeciosa, uma síndroma alérgica. Poderia ser chamada assim. Abordando a questão sob o ponto de vista da função, pode compreender-se que o sistema imunitário (o timo e o sistema linfático) e a parte superior da árvore respiratória se tornaram ambos funcionalmente deficientes. O mais provável é que as funções de assimilação e eliminação do Joe não estivessem a funcionar corretamente, provavelmente em parte devido à sua dieta, que é realmente parte do seu ambiente externo.

Poderia ser simplesmente o seu estilo de vida — o seu hábito, talvez, de ir para a cama demasiado tarde e não dormir o suficiente, um programa de exercício que não gerava saúde e uma dieta que continha demasiados féculas, açúcares, colas, doces e sobremesas, e que era demasiado de reação ácida (criando um pH mais baixo no sangue e/ou nos tecidos corporais) na sua natureza. A sua hereditariedade, por outro lado, pode ter influenciado a sua árvore respiratória ou o seu sistema imunitário a serem mais sensíveis aos alimentos e ao mundo externo. Ou poderiam ser influências de emoções e atitudes construídas em vidas anteriores que atualmente fazem parte do seu inconsciente, afetando as glândulas endócrinas e as hormonas e os impulsos neurológicos que ali surgem. Um desequilíbrio, por exemplo, nos sete centros espirituais e nas estruturas glandulares associadas traria um desequilíbrio nessas funções vitais e nos sistemas e órgãos de suporte à vida.

Uma perturbação na sua casa com a qual ele não conseguia lidar facilmente em termos emocionais poderia ser a resposta, ou ele poderia estar a rebelar-se contra algo que o confrontava na altura.

Tudo isto nos remete de volta para a realidade de que cada pessoa está no plano tridimensional — a terra — com uma mente consciente que tem o poder de escolher de momento a momento como agir, como acreditar, como responder emocionalmente e como mudar ou manter as suas atitudes. O Joe escolheu usar as minhas sugestões para se mover em direção à saúde.

Ser criado à imagem de Deus significa que somos realmente almas na terra, num corpo de energia que temos desde o início. Significa também que nos foram dadas as capacidades que Deus tem, para que possamos ser cocriadores com ele. Um desafio tremendo! Como almas, somos mente (que é o construtor), espírito (que é a vida) e vontade (que nos dá o poder de escolher). A escolha é a verdadeira chave para a mudança, e a mudança que ocorre à medida que a pessoa se move da doença para a saúde é impulsionada pelo espírito de vida que flui através de cada um de nós e é direcionada pela mente ao escolher ir numa direção particular.

O que é necessário a seguir é a ação. É por isso que Cayce dizia tão frequentemente que é melhor fazer algo «errado» do que não fazer nada. Em certo sentido, não importa se estamos a ir para a frente ou para trás — o importante é movermo-nos! Penso que isto implicaria que a ação, mais cedo ou mais tarde, nos levará na direção certa, mesmo que possamos insistir em ir na direção errada até não termos outro lugar para ir senão para cima.

A ação, então, enquanto estamos na terra, leva-nos eventualmente no sentido da compreensão e do avanço. Escolher na direção certa é exercer esse poder e movermo-nos para mais perto do nosso destino eventual.

Usámos as nossas escolhas na criação de padrões emocionais (hábitos) em encarnações passadas ou estadias na terra. E estes, por sua vez, tornaram-se parte do nosso inconsciente, provavelmente

bloqueados nesses sete centros espirituais, mas sempre disponíveis como uma reação emocional a uma situação de vida que possamos encontrar desta vez. Se formos cuidadosos, podemos observar essas respostas e ver o que de facto construímos. E, também, se observarmos com cuidado, podemos construir novos padrões habituais de resposta no presente, alterando assim o conteúdo do inconsciente, bem como esses padrões que estão bloqueados nos centros espirituais.

A mente consciente é o ator, a mente inconsciente o reator. Temos o poder na nossa mente consciente no momento presente para mudar o que quisermos — mas precisamos de trabalhar nos padrões ocultos de resposta enquanto nos tornamos ativos neste plano terrestre, fazendo aquelas coisas que são construtivas e não destrutivas. Isso é como usar o poder da escolha para plantar diamantes no nosso próprio quintal para recuperação posterior.

É apenas à medida que construímos esses padrões positivos emocionais, de atitude e de crença no inconsciente que a nossa direção presente, as nossas escolhas conscientes e ações se tornam menos em conflito com as nossas «tendências», essas influências que construímos no nosso inconsciente ao longo das muitas estadias na terra. Pois, gradualmente, essas «tendências» tornam-se cada vez menos presentes e aparentes à medida que são substituídas por um novo programa.

Todas estas atividades, escolhas, estadias, influências, e assim por diante, desempenham um papel na criação nestes corpos maravilhosos que são os nossos de uma condição de saúde, desconforto ou doença. E é sempre um processo.

O processo, claro, é determinado em parte pelo que podemos chamar influências astrais. Estas envolvem as experiências que se tem entre encarnações, o ensino, as atividades mentais que ocorrem naquilo a que chamamos ambiente espiritual ou plano astral. Nas leituras de Cayce, a implicação é que entramos numa nova encarnação a partir de um dos planetas deste sistema solar, após recebermos os tipos de ensinamentos mentais que lá ocorrem. Isto é difícil de

compreender, talvez, mas Cayce sugere que o nosso signo astrológico está ligado a esse tipo de atividade. As necessidades do nosso nível de alma podem ser satisfeitas por este tipo de ambiente universitário, e eu suspeitaria que há poderes superiores que concebem o tipo de ensino a que podemos ser sujeitos nesse nível do plano astral.

Cayce disse que nós escolhemos a família em que nascemos; essa é uma escolha feita antes de nascer. Há certas forças e fraquezas encontradas nessa estirpe genética que precisamos de manifestar, e certas experiências de vidas passadas com as quais precisamos de entrar em contacto que seriam encontradas nas duas pessoas que se tornam nossos pais. Há amigos a encontrar novamente na experiência de vida que escolhemos quando selecionamos a nossa hereditariedade, e talvez também inimigos, pelo que a hereditariedade é mais uma questão de escolha do que suspeitamos.

O ambiente externo pode envolver o *smog* em que vivemos no momento presente, as influências elétricas e/ou eletromagnéticas que nos cercam, a casa em que vivemos, o clima que se torna parte da nossa experiência de vida, as situações emocionais que nos cercam e talvez uma série de outros fatores que podem alterar ou alteram a nossa saúde. Mas nós escolhemos com quem casamos, onde vamos viver e os amigos que se tornam parte das nossas vidas. Assim, poderíamos culpar fatores externos por causar uma doença, mas escolhemos entrar nesses ambientes.

O mesmo se pode dizer do nosso estilo de vida. Este é mais comumente aceite como sendo mutável, como estando sob o controlo das escolhas de cada um. Nós escolhemos diretamente o que comemos (embora os nossos corpos na maioria das vezes sobreponham o nosso melhor julgamento). Fazemos exercício ou não, de acordo com o que escolhemos fazer, e descansamos suficientemente, alcançamos equilíbrio nas nossas vidas através do descanso, recreação, trabalho e hábitos de acordo com o que escolhemos fazer. Tudo isto pode ser mudado ao ativar esse dom do Criador a que chamamos vontade ou escolha.

Da mesma maneira, o equilíbrio das interações dos sete centros espirituais ocorre pelo menos parcialmente através de escolhas feitas e ações tomadas. As emoções e atitudes encontram o seu lar nestes centros de energia, e a influência total que emerge destas áreas é, em certo sentido, uma influência única coordenada que é muito parecida com o que entendemos como uma personalidade ou uma individualidade. Vendo a maneira como todos estes centros se relacionam entre si, torna-se mais compreensível por que respondemos emocionalmente de uma maneira que diz: «Eu sou mesmo assim». Isso afeta realmente cada um de nós dessa maneira. E parece ser a verdade.

Poderá ser por isso que precisamos de um padrão para o qual olhar, para podermos saber se a «maneira como somos» está à altura daquilo que, nos nossos melhores momentos, realmente queremos ser. Chamamos a esse padrão um ideal. É melhor reconhecido admitindo primeiro que somos realmente seres espirituais, e depois compreendendo o melhor que pudermos como Deus é. Pois fomos criados «à imagem de Deus» (Gén. 1:27). Deus é melhor compreendido como amor: «Aquele que não ama não conhece a Deus; porque Deus é amor» (1 João 4:8).

Portanto, isto dá-nos uma perceção sobre o padrão ou ideal para cada um de nós. Tudo o que é entendido na Bíblia como uma definição de amor pode então ser chamado o nosso ideal. Para mim, os frutos do espírito, que Paulo descreveu em Gálatas (capítulo quinto), significavam a maneira pela qual podemos manifestar a natureza de Deus e assim mover-nos numa direção que nos leve ao nosso objetivo eventual, a unidade com Deus.

Há uma influência significativa que ainda não discutimos: o efeito da ajuda de Deus nas nossas tomadas de decisão. Pode ser sentida a qualquer nível, mas as escolhas dele não iriam contra as nossas ou não teríamos realmente livre-arbítrio. E esse dom ser-nos-ia dado quando fomos criados.

Todas estas influências têm um efeito e criam um tipo de homeostasia a partir das suas interações. Elas, por sua vez, produzem nos nossos corpos aquilo a que chamaríamos saúde ou um estado de desconforto ou desassossego ou desequilíbrio — o qual, se continuado por tempo suficiente, cria a doença.

Para tratar a pessoa como um todo adequadamente, então, torna-se óbvio que primeiro a natureza dos seres humanos deve ser compreendida, a realidade das experiências de vidas passadas reconhecida, o poder que reside inerente na estrutura humana gratamente reconhecido e o devido equilíbrio e coordenação e funcionamento dos sistemas e órgãos de suporte à vida do corpo humano procurados; e a luz guia deve ser o facto de que a doença da estrutura humana é sempre um processo que pode ser invertido.

3 MILAGRES DAS ENERGIAS DO CORPO

ENQUANTO PARTICIPAVA NA primeira Conferência Internacional de Medicina Energética realizada em Madras, na Índia, em 1987, reconheci que a medicina energética, pelo menos o seu aspeto teórico, se tinha implantado por direito próprio. Pois a conferência tinha reunido cientistas e praticantes de medicina do Oriente e do Ocidente — da China, da União Soviética, da Europa e dos Estados Unidos — todos eles tendo uma coisa em comum: uma crença apaixonada no potencial de cura das misteriosas forças elétricas encontradas em cada ser humano. A maioria dos que compareceram está envolvida na investigação do papel que as energias desempenham na cura.

Os Drs. Sarada Subrahmanyam e T. M. Srinivasan, fundadores do Instituto de Magnetobiologia de Madras, que acolheu a conferência, chamaram à medicina energética a «ciência do amanhã». Se eu tivesse de discordar deles de todo, seria para sugerir que a medicina energética não vai esperar até amanhã. É um conceito médico cujo momento chegou.

Quando estabelecemos um Departamento de Medicina Energética na Clínica da A.R.E. em 1984, pareceu um passo pioneiro, pois poucas pessoas estavam familiarizadas com esta abordagem à cura. Mas o conceito captou a atenção de muitas pessoas durante os últimos anos, um período em que todos temos estado à procura de melhores respostas para os problemas de saúde que assolam a raça humana.

Cada vez mais, a abordagem científica da medicina tem levado os médicos do país profundamente para a patologia da doença, enquanto os afasta dos medos, dificuldades e situação geral de vida do doente individual, como se estes nada tivessem a ver com a origem ou o agravamento de uma doença. Num estudo realizado em 1977 com 11 053 doentes nos hospitais da Veterans Administration, 85 por cento disseram que os seus médicos eram minuciosos e competentes, mas apenas 35 por cento sentiram que os seus médicos os ouviam adequadamente ou passavam tempo suficiente com eles.

Cada estudo básico em medicina leva-nos às doenças, que são processos que envolvem o estilo de vida do doente, o ambiente, os sentimentos e emoções, as crenças, o stresse e, mais significativamente, o seu sistema imunitário.

Felizmente, há quem, fora e dentro da medicina, esteja a ajudar a mudar o seu rumo. Por exemplo, Joseph A. Califano, Jr., Secretário da Saúde, Educação e Bem-Estar sob o Presidente Carter, escreveu no prefácio do relatório de 1979 «Healthy People: The Surgeon General's Report on Health Promotion and Disease Prevention»: «Não nos enganemos sobre o significado deste documento. Ele representa um consenso emergente entre os cientistas e a comunidade de saúde de que a estratégia de saúde da nação deve ser dramaticamente remodelada para enfatizar a prevenção da doença». As palavras de Califano ainda não provocaram uma mudança marcante na promoção da saúde, mas devem ser consideradas um passo significativo, apontando o caminho para o campo da medicina. As suas observações não apontaram diretamente para a fisiologia do corpo como um fator principal no processo, mas a inferência está lá.

O Dr. Herbert Benson, ao relatar os efeitos iniciais das terapias médicas e cirúrgicas na edição de junho de 1979 do *New England Journal of Medicine*, concluiu que muito do alívio que excedia largamente o que poderia ser esperado apenas dos tratamentos se devia ao pensamento positivo, à empatia entre médico e doente e à crença dos doentes de que o que estavam a receber era benéfico. Benson notou mais tarde que desenvolvemos tal fé na ciência que sentimos que os medicamentos agem por si próprios. Os medicamentos não podem, claro, agir dessa maneira. Podemos ajudar qualquer medicação potente prestando atenção aos aspetos básicos de uma relação médico-doente. Isso melhora qualquer terapia e, em alguns casos, até faz a terapia.

O que emergiu do estudo, talvez, foi o reconhecimento do valor da crença ou fé do doente. O que não foi explorado nem sugerido foram as vias fisiológicas ou o efeito da mente ou o poder de visualização que permitiram que a crença do doente fosse eficaz no corpo físico. As leituras de Edgar Cayce sugerem que se pode saber o que uma terapia faz na mente consciente e, depois, vê-la acontecer no corpo. Há também o efeito no sistema imunitário de uma perspetiva positiva. Uma atitude positiva inclina o equilíbrio ácido-alcalino nos tecidos do corpo para o lado alcalino, o que por sua vez permite que os linfócitos e os vasos linfáticos e o seu conteúdo funcionem mais eficientemente. Talvez o efeito seja gerado por uma glândula suprarrenal mais saudável, que é fortalecida pelo riso ou por uma atitude mais luminosa.

Durante décadas, os médicos acreditaram que a doença ou os sintomas podem ser tratados com medicação ou cirurgia sem reconhecer que a fisiologia do corpo, as emoções, a mente consciente e inconsciente e a natureza espiritual do ser humano estão também profundamente envolvidas no processo. Tal conceito tem de ser mudado se a natureza do corpo humano há de alguma vez ser compreendida por aqueles que oferecem ajuda aos doentes.

A profissão médica deve eventualmente encarar o seu propósito e as verdades que estão por trás desse propósito. Como médicos, é-nos

dada a responsabilidade de cuidar da saúde e do bem-estar daqueles que adoecem. Mais importante ainda, devemos conhecer o ser humano suficientemente bem para ajudar a prevenir a ocorrência de doenças o mais possível. Por trás desse propósito está o desejo de ser útil, de dar algo valioso à humanidade. O desejo e o propósito estão entrelaçados na vida diária, e influenciam tanto os médicos como os estudantes em formação.

The movement toward a new age of health care within the medical profession has been slow but steadily gaining momentum. It has surfaced through the formation of several organizations since the 1970s, notably the American Holistic Medical Association. Its first president, Norman Shealy, a neurosurgeon from Wisconsin, typifies the expanding consciousness of medical practitioners, for Dr. Shealy gave up surgery in favor of holistic therapies that he regards as a better way. He has also lectured and written many articles on the subject, including his regular column in *New Realities* magazine, as a way of educating the public to expect and request this kind of health care.

O movimento em direção a uma nova era de cuidados de saúde dentro da profissão médica tem sido lento, mas tem ganho um impulso constante. Virou à superfície através da formação de várias organizações desde a década de 1970, nomeadamente a American Holistic Medical Association. O seu primeiro presidente, Norman Shealy, um neurocirurgião do Wisconsin, tipifica a expansão da consciência dos praticantes de medicina, pois o Dr. Shealy abandonou a cirurgia em favor de terapias holísticas que ele considera uma forma melhor. Ele também deu palestras e escreveu muitos artigos sobre o assunto, incluindo a sua coluna regular na revista *New Realities*, como forma de educar o público para esperar e solicitar este tipo de cuidados de saúde.

Outro esforço organizacional inovador digno de nota é o da Academy of Parapsychology and Medicine, que vários de nós formámos em 1970 para realizar conferências de instrução para médicos interessados em familiarizar-se com métodos alternativos de

facilitar o processo de cura. As reuniões da Academia abrangeram tudo, desde a acupuntura até à cirurgia psíquica, desde a oração até à imposição de mãos. Como barómetro do interesse por tais novas terapias, uma conferência realizada na Universidade de Stanford atraiu três mil médicos. A Academia teve uma vida curta (por razões financeiras), mas significativa durante um período de mudança.

A Menninger Research Foundation, no Kansas, durante este mesmo período, lançou uma conferência por convite sobre biofeedback por instigação de Elmer Green, um especialista nesse campo inovador. A conferência, realizada em Council Grove, Kansas, tornou-se num evento anual dedicado na realidade à mudança de consciência em todo o mundo.

O Simpósio Médico que a minha mulher, Gladys, e eu patrocinámos em 1968, antes de formarmos a Clínica da A.R.E., explorou a abordagem de Cayce à medicina e tornou-se num evento anual muito popular, atraindo investigadores de muitos campos.

O interesse popular pelos conceitos de Edgar Cayce floresceu durante este mesmo período como resultado do *bestseller* de Jess Stearn, *Edgar Cayce: The Sleeping Prophet*, o que levou a muitos outros livros sobre tópicos específicos de Cayce, tais como sonhos, reencarnação e meditação. Milton Friedman, um antigo redator de discursos para o Presidente Ford que foi um dos nossos oradores no Simpósio Médico em 1978, falou sobre o crescente interesse do meio oficial de Washington pela meditação, oração e estudo dos sonhos. «O fantasma de Edgar Cayce ronda as ruas e os corredores de Washington, e uma nova consciência tomou conta dos legisladores. A vanguarda da Nova Consciência parece estar na área da saúde», disse Friedman, «e é um conhecimento acrescido sobre o que faz alguém adoecer, e a tomada de consciência de que este conhecimento aplicado é mais importante do que reparar o corpo quando algo corre mal».

O impacto de Cayce, por mais controverso que ele possa ter sido entre os céticos, foi tão grande que até o editor do *Journal of the American Medical Association*, John P. Callan, M.D., lhe prestou

homenagem como o pai da medicina holística. Num editorial refletido na edição de março de 1975, o Dr. Callan reconheceu que a medicina holística não era uma moda passageira, mas sim uma abordagem que a profissão médica precisava de levar a sério. Os praticantes holísticos tratam a pessoa como um todo, não simplesmente doenças, assinalou Callan, e os seus praticantes professam que a medicina ocidental e científica está demasiado orientada para a doença e separa a mente do corpo. Callan sugeriu que os apoiantes do holismo planeiam fazer do seu tipo de medicina uma prioridade nacional de topo, e recomendou que os médicos aprendessem mais sobre ela. Ele encontrou o holismo intimamente relacionado com o trabalho da Association for Research and Enlightenment em Virginia Beach, Virgínia:

As raízes do holismo dos dias de hoje remontam provavelmente a 100 anos atrás, ao nascimento de Edgar Cayce em Hopkinsville, KY. Na altura em que morreu, em 1945, Cayce era bem reconhecido como um místico que entrava em transes de sono e ditava uma filosofia de vida e de cura chamada «leituras». A sua base foi estabelecida em Virginia Beach, VA, agora a sede da Fundação Cayce.

Outro fator foi talvez a era espacial. Ela encorajou-nos a olhar para os céus com um novo espírito de aventura, a abrir as nossas mentes para novas possibilidades e certamente para horizontes mais amplos. Desafiou a ciência de formas que trouxeram novos conceitos sobre a natureza do universo e o papel das energias elétricas ou magnéticas. Numa conferência de 1987 em Madras, na Índia, relatou-se que o físico vencedor do Prémio Nobel Werner Heisenberg concluiu que «a energia magnética é essa energia elementar da qual depende toda a vida do organismo». Mas, disse este distinto cientista:

Nenhuma apreciação concertada desta força fundamental da natureza parece ter sido feita, sendo as tentativas esporádicas e centradas em torno de pensadores individuais que não foram levados a sério. Com o advento da Era Espacial, o quadro mudou totalmente. Os cientistas estão agora preocupados mais do que nunca com as variadas formas em que os campos eletromagnéticos — tanto naturais como criados pelo homem — interagem com a vida a vários níveis, tanto de

forma benéfica como prejudicial. . . . Além disso, os aspetos benéficos da interação Magnetismo-Vida — como, por exemplo, a aplicação de campos magnéticos à terapia e diagnóstico médicos — já estão sob exploração.

Heisenberg tinha razão: os primeiros teorizadores na medicina energética foram virtualmente ignorados, provavelmente porque a maioria dos médicos simplesmente não conseguia compreender por que razão algo tão estranho como a eletricidade teria qualquer lugar num corpo que era obviamente bioquímico na sua constituição! As imagens de alguns dos primeiros dispositivos que faziam uso da eletricidade estática também não eram muito atraentes, especialmente quando mostravam um doente com ar assustado e o cabelo em pé.

O uso de tais engenhocas elétricas foi também descorajado pela atitude negativa da Food and Drug Administration federal em relação a dispositivos para os quais não há prova científica dos benefícios de saúde alegados. Embora a supervisão da FDA tenha felizmente limpado o mercado de muitos produtos charlatães de outrora, juntamente com remédios patenteados que «curavam» praticamente qualquer enfermidade, ela também tornou difícil para as pessoas experimentarem alternativas aos medicamentos. Edgar Cayce sugeriu vários dispositivos, por exemplo, que algumas pessoas usaram, aparentemente com bons resultados. Mas, carecendo da prova padrão dos seus efeitos terapêuticos, qualquer pessoa que fabrique ou venda tais aparelhos para fins médicos arrisca um encontro com o governo federal. Um amigo meu fazia estes dispositivos na sua oficina na garagem para quem quer que pedisse — ele não fazia publicidade — e representantes da FDA souberam disso e foram à casa dele um dia pedindo para inspecionar as instalações. O meu amigo já tinha partido para a sua recompensa nessa altura, e a sua viúva recusou-se a permitir que eles profanassem o seu bom trabalho com uma busca póstuma à sua oficina, a menos que obtivessem um mandado de busca. Eles nunca mais voltaram.

Devido à minha fé na sabedoria de Edgar Cayce e na eficácia das muitas terapias que ele recomendou e que usámos com sucesso com

os nossos doentes, não tenho dúvidas de que o aparelho de pilha húmida e o dispositivo de impedância que ele por vezes sugeria têm benefícios terapêuticos. Talvez quando aprendermos mais sobre como e por que razão a medicina energética funciona, sejamos ainda capazes de os usar livremente.

Um investigador pioneiro, o Dr. Robert O. Becker, que não ficou desanimado com a falta de apreciação do significado dos circuitos elétricos no corpo, demonstrou o valor notável das correntes eletromagnéticas no processo de regeneração. Ele descobriu esta ligação enquanto explorava o poder notável da salamandra para regenerar quase todas as partes do seu corpo. Os cientistas têm ficado intrigados com este fenómeno durante séculos. O Dr. Becker descobriu que a regeneração da perna amputada de uma salamandra ocorre por meio de uma corrente elétrica muito fraca que altera as células nessa área, tornando-as mais indiferenciadas. Depois, a corrente volta a diferenciar as células para produzir o tipo de tecido necessário para a reconstrução da extremidade — quase como por magia.

Becker descreve o que acontece primeiro, após a amputação. As células nessa área morrem. Depois, há um novo crescimento da epiderme. Isto é muito importante, diz ele. A derme, a camada mais profunda da pele, não cresce sobre a superfície cortada, e os nervos na proximidade crescem para dentro da epiderme e formam uma ligação entre cada uma das células epidérmicas e pedaços filiformes de tecido nervoso que é então chamada junção neuroepidérmica.

Depois, células que se desdiferenciaram numa forma de blastema aparecem e começam a crescer e a dividir-se em todos os diferentes tecidos necessários para constituir uma nova extremidade que não se consegue distinguir do normal.

Se, no entanto, as fibrilas nervosas ou a epiderme, qualquer uma delas, forem interferidas de modo a que a junção neuroepidérmica não se forme, então a regeneração não ocorrerá. Esta interferência pode ser feita aplicando cirurgicamente um enxerto de pele ou interrompendo o

suprimento nervoso. Permitir que a epiderme se volte a fazer crescer a si mesma e depois ser paciente o suficiente para permitir que o passo seguinte ocorra sem interferir é o caminho para o sucesso.

Numa palestra numa Conferência de Cura em Washington, D.C., em novembro de 1981, Becker deu uma conta do trabalho realizado em Viena em salamandras, em meados e finais da década de 1960. Em Viena, as experiências focaram-se na produção de um cancro na salamandra que derivasse das suas próprias células, através de aplicações repetidas de uma substância cancerígena conhecida, aplicada na base da cauda.

Um cancro de pele desenvolve-se na salamandra que, se deixado sem tratamento, também criará metástases, e o animal morrerá. Se, após a metástase, a cauda for amputada, não através do tumor, mas simplesmente perto dele, o tumor primário desaparece e, subsequentemente, todos os tumores metastáticos desaparecem, e ficamos com uma salamandra completamente salva. Pensamos, aqui, que o que acontece é que as células tumorais são completamente não diferenciadas de volta a células primitivas de tipo embrionário, e reutilizadas pelo animal.

Em vista da espantosa capacidade da salamandra para regenerar essa cauda e da sua enorme necessidade de células embrionárias nessa área, pode começar a compreender-se como essa parte do corpo usaria as células cancerígenas, não diferenciando-as para uma forma mais básica e depois reutilizando-as para construir uma nova cauda. Mas e quanto às ilhas de cancro nas várias áreas para onde o cancro se mestatizou? Será esta energia de regeneração uma corrente elétrica que flui através de todo o corpo da salamandra, ou as células nas várias partes do corpo passam pelo mesmo processo de não-diferenciação que as do local primário do cancro devido a algum processo de comunicação distante e relação próxima que atualmente nem sabemos que existe?

Há obviamente muitas perguntas sobre a vida, a regeneração, a cura e a energia que flui através do corpo vivo em que apenas tocámos

até agora. Muito resta por aprender. E se, por exemplo, a energia da regeneração fosse introduzida no local primário de um tumor num ser humano? Essas células não se diferenciar-iam? E locais distantes de cancro metastático responderiam porque o local primário muda? Ou precisaria a energia da regeneração de estar por todo o corpo para provocar a mudança nas células cancerígenas que se espalharam? Ou a salamandra e o humano não têm qualquer relação a este respeito?

Na nossa experiência na Clínica da A.R.E., tanto nas nossas aplicações clínicas como nos nossos esforços de investigação, ainda encontramos a descrição da medicina energética numa fase formativa. No entanto, alguma clareza pode ser obtida se simplesmente compreendermos os seres humanos como corpo, mente e espírito. Pois a energia é a própria energia da vida, a manifestação da força de Deus, e é compreendida no mundo material como energias elétricas, eletrónicas, eletromagnéticas ou magnéticas. E em toda a sua manifestação, quer gerada dentro ou fora do corpo, traz vida ao organismo humano e cura quando as coisas estão em desarmonia.

O potencial para a medicina energética, tenho a certeza, é grande, e a tomada de consciência pública sobre ela está a aumentar devido a artigos como o de Kathleen McAuliffe, «I Sing the Body Electric», que apareceu em dezembro de 1981 na revista *Omni*. Dizia o seguinte:

Todos nós vestimos um trajo invisível, um manto eletromagnético que nos protege da cabeça aos pés. Desde o momento da conceção, correntes elétricas começam a fluir no pequeno embrião, guiando o processo incrivelmente delicado que culmina no nascimento. Quando uma salamandra volta a fazer crescer um membro, correntes semelhantes fluem ao longo da extremidade lesionada como se reencenassem um passo crucial da embriogénese. Assim que o novo organismo — ou membro — está totalmente formado, as correntes abrandam. No entanto, todos nós retemos um halo eletromagnético como um trajo de nascimento que carregamos ao longo da vida.

O diretor dos programas de investigação na Clínica da A.R.E., Harvey Grady, notou quão semelhante este conceito, agora aceite pelos cientistas, é àquele defendido há mais de meio século por Edgar Cayce, que disse: «O corpo humano é composto por vibração eletrónica, com cada átomo e elemento do corpo, cada órgão e organismo do mesmo, tendo a sua vibração . . . eletrónica necessária para a sustentação e equilíbrio nesse organismo em particular» (1800-4).

Os cientistas reconhecem agora que um corpo saudável depende de um sistema de energia elétrica a funcionar eficientemente. Como o artigo na *Omni* colocou, «Perturbações nestes campos auguram doença». Cayce disse que uma lesão ou doença pode resultar numa energia eletrónica deficiente, que é necessária para o equilíbrio e sustentação de qualquer elemento do corpo.

Um bom exemplo do poder dos impulsos elétricos na energização das funções físicas foi o caso de um homem em Falmouth, Maine, que gradualmente tinha ficado cego e surdo após um acidente de viação em 1971. Em 1980 teve outro acidente — foi atingido por um raio — mas desta vez os seus sentidos beneficiaram. No espaço de uma hora após receber este choque elétrico, a sua visão regressou; no espaço de um dia, a sua audição foi restaurada.

O que parecia um milagre foi descartado com explicações por dois médicos céticos da faculdade de medicina da Universidade de Harvard que foram convidados a comentar sobre como isto poderia ter acontecido. «Cegueira histérica», disse um. «Surdez histérica», disse o outro. Em outras palavras, o homem nunca tinha perdido a sua capacidade de ver ou ouvir; ele apenas pensava que sim. «Os cegos histéricos melhoram quando deixa de ser do seu melhor interesse estar cego», explicou o oftalmologista. Nenhum destes médicos, segundo consta, tinha realizado um exame, pelo que estavam a especular.

As observações deles lembram-me o neurologista a quem perguntaram sobre a acupuntura durante uma entrevista de televisão em 1972. Ela não poderia de modo algum funcionar, opinou ele,

porque não havia qualquer via neurológica na pele através da qual essa terapia pudesse operar. Ele, claro, não tinha estudado a acupuntura.

O meu próprio trabalho com a acupuntura persuade-me de que ela funciona de facto. Podemos não compreender tudo sobre como funciona, ou por que funciona; a teoria é, no entanto, que a eletricidade passa de facto através de vias na pele onde células individuais são mais condutoras do que as de cada um dos lados. Estas vias são chamadas meridianos, e estudos científicos foram agora realizados para substanciar tal teoria.

Seja qual for a explicação, doentes nossos que sofreram de uma variedade de condições de dor, problemas médicos como apendicite e problemas cardíacos e uma variedade de outros problemas físicos (que são descritos na literatura de acupuntura extensivamente), receberam alívio desta terapia que «não poderia de modo algum funcionar». Fiquei satisfeito por ver uma publicação tão conservadora como a *Business Week* (4 de maio de 1987) relatar no ano passado que «cada vez mais médicos — apoiados por um corpo crescente de evidência científica — estão a decidir que a chamada medicina "alternativa" ou "holística" é mais do que ilusionismo. Entre as terapias outrora controversas que estão a ganhar credibilidade: acupuntura, hipnose, biofeedback, homeopatia e visualização criativa».

A investigação é a chave para expandir a credibilidade destas e de outras novas terapias. Até o governo federal reconhece isso. O National Institute of Health está a patrocinar mais de 70 milhões de dólares em investigação na medicina comportamental, que inclui biofeedback, hipnose e treino de relaxamento. Com a assistência de uma subvenção da Fundação John E. Fetzer para expandir a nossa investigação, a Clínica da A.R.E. estabeleceu o Fetzer Energy Medicine Research Institute em 1984 e lançou um conjunto de investigações a longo prazo concebidas para documentar os padrões de energia do corpo humano e obter uma maior compreensão de como eles afetam a nossa saúde. As leituras de Cayce oferecem pistas que têm de ser levadas a sério devido à correspondência que já

encontrámos entre os conceitos biológicos de Cayce e aquilo que a ciência recentemente descobriu ser verdade. Cayce, por exemplo, disse que toda a cura de qualquer natureza é a mudança das vibrações do corpo a partir de dentro — a sintonização do Divino dentro dos tecidos vivos de um corpo com as Energias Criativas.

Como os primeiros exploradores à procura de uma rota mais curta da Europa para o Oriente, estamos à procura de uma rota mais segura para a terra da saúde perfeita. Estamos a navegar em águas não mapeadas quando consideramos a orientação de Cayce para a «mudança das vibrações a partir de dentro». Estamos a mover-nos para além do corpo, para a mente e para o espírito da pessoa. «Quer seja realizado pelo uso de medicamentos, pelo bisturi, ou pelo que for», disse Cayce, «é a sintonização da estrutura atómica da força celular viva com a sua herança espiritual» (n.º 1967-1.

«A eletricidade ou vibração é essa mesma energia, esse mesmo poder a que chamais Deus», acrescentou ele.

Os títulos de alguns dos trabalhos apresentados na Conferência Internacional de Medicina Energética na Índia dão uma certa noção da direção que a investigação atual está a tomar. Aqui ficam alguns: O Ambiente Eletromagnético do Homem; Campos Eletromagnéticos Pulsados no Tratamento de Traumatismos Cranianos; Terapia de Massagem Manual Eletromagnética; Paralelos Entre a Teoria do Yoga e da Acupuntura; A Relação Entre Energias Eletromagnéticas e Psíquicas; Kundalini Yoga e as Neurociências; Estudos de Laboratório sobre Cura pelo Toque; e Medicina Energética em Sistemas Tradicionais de Cura.

A partir destes podemos vislumbrar o foco da conferência, desde aplicações específicas até à visão ampla. Ambos são necessários. O que é claro é a crescente convicção de que a medicina energética é a vaga do futuro, de que as energias do corpo contêm o potencial para milagres de cura. R. M. Varma, professor emérito do National Institute of Mental Health and Neurosciences em Bangalore, Índia, vê a energia como central para os cuidados de saúde humanos:

Encontramos que nestas três áreas, isto é, a física, a biológica e a psicológica, o modelo que emerge é unitário e holístico, tendo como substrato a energia e todos os fenómenos como formas de transformação. O esforço dos dias de hoje nas ciências em cada uma das áreas é o de desvendar os princípios e os processos de transformação que sejam verificáveis, praticáveis e de utilidade.

Para compreender o fator energia devemos aprender mais sobre vibrações, pois a vibração criativa é a mesma energia que a própria Vida, de acordo com Cayce.

Embora uma descrição abrangente da medicina energética ainda pertença ao futuro, talvez seja um mecanismo nas artes de investigação e de cura que nos moverá no sentido de uma maior compreensão sobre o que a prática da medicina deveria tratar.

Como essa conferência em Madras mostra, em todo o mundo há uma tomada de consciência para o conhecimento de que os seres humanos são de facto criaturas de energia. Todos temos uma mente consciente e uma inconsciente, ambas trabalhando através dos sistemas do corpo com energias eletromagnéticas, e estes factos têm de ser levados em conta no avanço das artes de cura.

4 O TEMPLO FORMOSO

A MINHA MULHER, GLADYS, e eu vínhamos praticando medicina há vinte e dois anos e pesquisando Cayce há mais de dez anos quando abrimos a Clínica da A.R.E. em 1970. Mudámos a nossa abordagem daquela de uma prática médica de família convencional para uma que trata os doentes usando os conceitos de cura de Cayce sempre que estes são aplicáveis. Também realizámos investigação ao nível clínico com estes conceitos. Não nos limitámos às sugestões explícitas de Cayce, mas suplementámos o melhor conhecimento médico disponível com as suas terapias recomendadas. Tratámos o corpo, a mente e o espírito de cada doente conforme compreendemos o significado disso.

Para focar o nosso trabalho, adotámos um ideal para a Clínica. Edgar Cayce tinha recomendado que cada pessoa necessita de adotar um conjunto de ideais. É preciso mantê-los em mente à medida que se trabalham os detalhes da vida, garantindo que o que se faz ou a forma como se vive a vida é harmoniosa com esses ideais. Pensámos que a Clínica beneficiaria com a mesma abordagem. O seu ideal lê-se assim:

Manifestar a Consciência Universal do Cristo e tornar manifesto o amor a Deus e ao homem. O nosso ideal é trazer a verdadeira cura ao corpo, à mente e ao espírito ao ajudar os indivíduos a desenvolver uma tomada de consciência dos seus potenciais físicos, mentais e espirituais, estabelecendo assim uma relação mais significativa com as Forças Criativas do Universo e uma maior harmonia com o seu semelhante.

À medida que a nossa compreensão da informação nas leituras de Cayce se expandiu, desenvolvemos uma variedade de terapias holísticas que pareciam apropriadas para as enfermidades que os nossos doentes enfrentavam. Formámos a nossa equipa, que cresceu de sete em 1970 para quarenta (mais trabalhadores voluntários) hoje, para que ficassem qualificados na aplicação destas terapias inovadoras. A resposta positiva de doentes que tinham experimentado a medicina convencional sem sucesso provou ser tanto emocionante como gratificante. Soubemos então que a sabedoria de Edgar Cayce e os seus remédios eram aplicáveis às doenças de hoje e poderiam ajudar-nos a combater também as de amanhã.

Durante os primeiros anos operámos a Clínica de uma forma razoavelmente convencional, aceitando os doentes à medida que vinham ter connosco, oferecendo apenas cuidados de ambulatório, tratando-os à medida que os líamos e esperando que eles se mantivessem fiéis ao que tínhamos recomendado por tempo suficiente para se provar eficaz. Suspeitávamos que muitos doentes achavam isto difícil, especialmente quando lhes pedíamos para mudar a sua dieta radicalmente. O impacto na nossa saúde dos alimentos que rotineiramente comemos é poderoso — e também o são os hábitos que desenvolvemos e frequentemente seguimos sem pensar, quer seja

beber demasiado café, refrigerantes, ou pior, comer refeições rápidas em correria. Lidar-se-á com a dieta e nutrição com mais detalhe no capítulo seguinte.

Um dos atrativos da medicina convencional de hoje para muitos doentes é que exige muito pouco pensamento — três por dia, um após cada refeição, é tudo o que o médico frequentemente pede para um recordar. E frequentemente não exige qualquer mudança real no nosso estilo de vida, incluindo os nossos maus hábitos alimentares. É tão fácil que os doentes frequentemente vão de um médico para outro, experimentando um medicamento após outro, esperando ter sorte e ser curados. Quando funciona têm sorte de facto. Mas pensamos que há uma forma melhor, uma forma mais segura de encontrar a cura.

Em 1978 desenvolvemos a nossa própria forma de tornar isso fácil para os nossos doentes. Desenvolvemos um programa residencial com a duração de dezassete dias. Chamamos-lhe o Programa Templo Formoso porque no antigo Egito, de acordo com Cayce, havia um Templo Formoso no qual todo o tipo de terapias eram aplicadas com benefício.

A atmosfera do nosso «templo» é muito acolhedora porque o realizamos numa grande residência localizada num bairro tranquilo a cerca de uma milha da Clínica. Está assim afastado da atmosfera clínica, contudo suficientemente perto para os doentes cumprirem as consultas com a nossa equipa médica. E embora muito da atividade diária esteja centrado na Oak House, como lhe chamamos, quase todos visitam a Clínica diariamente para uma ou mais sessões terapêuticas, começando com um exame físico completo.

Limitamos o número de hóspedes em cada programa a quinze, o número que podemos alojar confortavelmente. Quando esse número de pessoas se reúne ao redor da mesa da sala de jantar para refeições em estilo familiar ou na sala de estar para discussões, parecemos ter uma boa mistura e tempo suficiente para cada pessoa receber a atenção requerida. Em breve nos sentimos como uma grande família à medida que comemos juntos e nos abrimos uns com os outros,

confiando frequentemente aos nossos novos amigos aqueles sentimentos mais profundos que encontram uma forma de vir à superfície. O que quase todos em breve descobrem é que esta «família» do Templo Formoso é muito acolhedora. Viver numa comunidade atenciosa, mesmo por um curto período de tempo, é uma experiência inédita para muitas pessoas. Este elemento de preocupação atenciosa ou amorosa fornece um ingrediente secreto que está disponível para todos os que participam. Esse elemento de amor pode ser muito curador à sua própria maneira. Na verdade, pensamos que o amor é um ingrediente necessário para alcançar a cura plena do corpo, da mente e da alma.

A palavra amor é usada para expressar várias atrações — amamos as montanhas, amamos dançar, amamos a comida caseira e carros desportivos e por aí fora. Encontramos estas formas de «amor» gratificantes, gratificantes para o próprio. O amor que cura, no entanto, é outra coisa. É o amor definido na Bíblia. Essa forma de amor não tem valor a menos que seja aplicada a outra pessoa. Tem a ver com dar em vez de receber. Nessa outra pessoa vemos um reflexo de nós próprios e a presença de Deus. À medida que damos amor a outra pessoa, amamos o Deus dentro dessa pessoa, e no processo, tornamo-nos mais claramente sintonizados com o Infinito. A cura suprema, ou totalidade, é estar em unidade com Deus. O caminho para o objetivo é o amor. Não só precisamos de seguir esse caminho, mas também de ensinar outros a segui-lo.

Isto não é apenas teórico. O amor pode ser prontamente aplicado, não importa qual a enfermidade ou condição do recetor. Num dos nossos programas no ano passado, por exemplo, tínhamos doentes que sofriam de asma, hipertensão, síndroma pré-menstrual, linfoma de Hodgkin, varizes, cancro do útero e do colo do útero, ataxia de Friedreich, alergias graves, candidíase, herpes simples e diabetes com défices visuais e descolamento de retina. Tal variedade de condições graves num único grupo não é invulgar. Embora cada uma exija cuidados especiais, todas respondem à terapia básica de preocupação amorosa. Começamos a aplicação quando eles chegam à Oak House.

Sorrisos, saudações calorosas e abraços fazem-nos sentir em casa rapidamente. Podem não o saber, mas o seu programa de terapia começou.

Não estamos a falar aqui de apenas fazer as pessoas sentirem-se bem. Estamos a lidar com uma lei básica da vida quando consideramos o efeito do amor. Ela sintoniza-nos com a Fonte de toda a vida, e a sintonização traz saúde à pessoa que sofre de desconforto ou até de doença.

Cada indivíduo tem a liberdade de escolher esses elementos que se combinam para formar os padrões que residem nos centros espiritual-endócrinos do corpo. Escolhemos o tipo de emoções, atitudes e crenças que desejamos ter. Se não estiverem em sintonização com a nossa verdadeira natureza espiritual, a consequência é a falta de saúde através de algum tipo de doença. Felizmente, a cura está também disponível, se assim o escolhermos.

Ao prosseguir as artes de cura, aplicamos uma variedade de terapias, algumas sugeridas nas leituras de Cayce e algumas desenvolvidas desde que ele parou de dar informação em 1945. Incluem massagem, biofeedback, lavagens de cólon, terapia eletromagnética, terapia de cor e música, e a correção de padrões habituais inconscientes de emoções, atitudes e crenças. Os doentes participam juntos nos exercícios matinais, meditam em grupo e depois, durante o pequeno-almoço, discutem os sonhos uns dos outros registados da noite anterior. Cada pessoa toma a sua vez ao jantar contando a história da sua vida, o que tem uma forma de se tornar muito mais do que uma leve sessão para quebrar o gelo. Com bastante frequência, as pessoas voluntariam alguns sentimentos profundos que carregaram sozinhos durante muitos anos. Libertar sentimentos de rejeição na infância ou amor não correspondido ou falta de estima pessoal numa atmosfera familiar amorosa pode ser espantosamente terapêutico.

A redução do stresse é outro objetivo do Programa Templo Formoso. Quando juntamos uma variedade de tratamentos redutores

de stresse — meditação, interpretação de sonhos, uma dieta para equilibrar o corpo, medicação e vitaminas conforme necessário, e o tipo de terapia que permite olhar para experiências de vidas passadas numa atmosfera recetiva e amorosa — os resultados são frequentemente impressionantes. E isso é verdade independentemente de quais sejam os outros sintomas ou de qual das muitas formas de doença o indivíduo tenha escolhido. Ilustra a verdade da afirmação de Cayce de que «toda a cura vem da Única Fonte». Ele identificou essa fonte como as «Forças Criativas ou de Deus».

O PODER INTERIOR

Ao tentar compreender o milagre das curas a que testemunhámos entre os nossos doentes — pessoas curadas de cancro, asma, gangrena de uma extremidade, esclerodermia, artrite, alergias e até da constipação comum — recorri à Bíblia bem como às leituras de Cayce. Tem sido uma fascinante jornada de descoberta para mim encontrar certas passagens que oferecem novas perceções. Uma delas vem do capítulo catorze de João no Novo Testamento.

Nos versículos nono e décimo, Jesus diz a Filipe que ele, Filipe, tinha visto o Pai quando viu Jesus (Filipe tinha querido que Jesus lhe mostrasse o Pai).

Esta afirmação de Jesus, igualando-se a Deus, tem confundido muitas pessoas ao longo das eras. Mas a última parte do décimo versículo deu-me uma perceção, e ajudou-me a explicar a cura do corpo físico a mim próprio e a outros. Jesus disse então: «as palavras que eu vos digo não as digo de mim mesmo: mas o Pai, que permanece em mim, é quem faz as obras». Ele continuou dizendo que estava no Pai e que o Pai estava nele. E mais tarde disse aos seus discípulos que desejava que eles fossem um com ele como ele era um com o Pai.

O que isto me diz é que os nossos corpos são certamente os templos de Deus, e que Deus de facto permanece neles — em cada um de nós! Acontece apenas que é assim que somos constituídos.

Se Jesus não fazia as obras, mas «o Pai, que permanece em mim, Ele faz as obras», então algo de muito importante me está a ser dito. A obra de que Jesus estava a falar era a manifestação do amor. Pois é-nos dito que Deus é amor. E é-nos dito que devemos amar a Deus e amar os nossos semelhantes — essa é toda a lei.

Parece-me que cada vez, então, que amamos outra pessoa, não estamos por nós próprios a amar essa pessoa, mas a deixar Deus amar através de nós. Se Jesus estava na posição de ter Deus a amar o mundo através dele, então não somos certamente melhores do que Jesus, e devemos estar a deixar Deus manifestar-se através de nós quando somos bondosos, quando somos suaves, quando perdoamos, quando compreendemos o outro, mesmo quando contamos uma piada e rimos e trazemos alegria. Pois tudo isto são as obras do amor nas nossas vidas.

E assim, digo aos doentes e aos participantes do Templo Formoso que se Deus está a trabalhar através de nós quando fazemos estas coisas em relação a outra pessoa, então devemos certamente estar a ficar mais saudáveis no processo de amar, porque a própria natureza de Deus está destinada a contagiar-nos, não importa quão mal possamos estar. Esse é um passo muito importante na nossa cura. Pois o amor é uma força ativa; cura tanto aqueles que dão como aqueles que recebem amor.

É isso que começa quando Erika saúda o novo doente calorosamente à porta da Oak House com um sorriso e, mais frequentemente do que não, um abraço. É a obra do Amor (Deus) através dela que começa a cura do corpo-mente-espírito nesse ponto.

Incidentalmente, abraçar é uma parte consciente do programa. Seguimos a máxima que alguém estabeleceu — e pensamos ser razoável — de que são precisos quatro abraços por dia para a sobrevivência, oito para a manutenção e doze para o crescimento. Nos programas, todas as manhãs após a nossa meditação tiramos «tempo para abraços!».

Sabemos que um abraço é mais do que apenas um abraço. É partilhar o riso, uma alegria que ilumina o dia. Mas ainda mais do que isso, permite a cada participante experimentar o toque, a imposição de mãos, a partilha da aura de outro ser humano.

Pode promover-se a cura no corpo manifestando conscientemente o amor em vez da indiferença. Ao manter essa escolha ativa nos padrões de crença, nas emoções que se escolhe criar e nas atitudes que se formam como padrões habituais, a mente inconsciente ganha luz e limpa a escuridão, enquanto os sete centros espirituais se tornam melhor equilibrados à medida que influenciam diretamente as sete principais glândulas endócrinas. Essas mesmas escolhas têm também um forte efeito direto na coordenação e equilíbrio dos órgãos e sistemas do corpo, os quais trazem vida a todo o organismo.

O toque demonstrou-se por Dolores Krieger, R.N., ser uma força de cura — a tal ponto que ela ensinou enfermeiras em formação sobre a sua importância e como fazê-lo. (Ver o seu livro, *The Therapeutic Touch: How to Use Your Hands to Help or Heal*). Sabemos que quando se quer ser útil, mesmo que seja simplesmente tocando outra pessoa, há energia que sai das mãos e atua para curar essa outra pessoa. Quando ambos estão desejosos de ajudar, ambos experimentam os benefícios do toque curativo. Lembrem-se, é Deus a trabalhar através de nós (quando assumimos esse compromisso) para fazer essa cura.

A imposição de mãos é conhecida ao longo das eras como fazendo parte de um esforço de cura adequado. Começa na infância, quando as mães seguram os seus bebés e os embalam enquanto eles choram. É implementada alguns anos mais tarde quando eles caem, esfolam os joelhos e vêm a correr para a mãe a chorar. A mãe segura a criança, põe a sua mão sobre o joelho magoado durante alguns momentos e depois beija o local lesionado. A cura fica completa devido ao amor manifestado através do toque.

Milhares de pessoas, talvez até milhões, ajudaram os seus semelhantes praticando a arte da imposição de mãos. Isto, claro, é

habitualmente acompanhado por oração silenciosa e entende-se ser mais eficaz quando dura mais do que apenas alguns momentos. É realmente um tratamento energético, mas é melhor realizado quando se reconhece a Fonte da energia que flui através do corpo e das mãos para a outra pessoa.

Assim que o programa Templo Formoso começou e o acolhimento, as meditações e os abraços começaram a funcionar, compreendemos então que os participantes começam a «estender-se» com as suas auras (esse invólucro energético/eletromagnético que rodeia cada corpo vivo), e o contacto e a comunicação começam a um nível mais profundo. A aura é essa parte do nosso «corpo» de campo de energia original (que temos desde o próprio início) que se estende em todas as direções para além da nossa estrutura física. Alguns indivíduos conseguem ver facilmente a aura; a maioria não consegue. Aqueles que veem a aura afirmam que qualquer pessoa pode aprender a vê-la. É de certo modo como aquilo que Edgar Cayce disse sobre as suas capacidades no mundo inconsciente, que qualquer pessoa pode fazer isto. Tenho a certeza de que ambas as afirmações são verdadeiras, pois temos inato dentro dos nossos próprios seres os poderes criativos do universo. Lembrem-se, fomos criados à imagem de Deus!

Mas Cayce tinha mais a dizer. Ele indicou que nos seriam concedidos poderes se tivéssemos um propósito bom e construtivo em mente e usássemos o poder nessa direção.

Então, por que razão queremos ver uma aura? Por que razão quereríamos ter as mesmas capacidades que Cayce tinha? O que faríamos com elas se elas se tornassem parte do nosso ser total no momento presente?

POR QUE SER CURADO?

Na linha dessa mesma direção de questionamento, fazemos frequentemente aos nossos doentes a mesma pergunta que Cayce colocou a alguns daqueles que procuraram uma leitura. «Por que quer ficar bom? O que fará com a sua vida se a cura ficasse completa agora

mesmo?» Em outras palavras, e quanto às escolhas que fez no passado e que construíram na sua consciência as atitudes e padrões emocionais que criaram a doença do seu corpo? Está a fazer algo para reconhecer o que eles são e para os mudar?

É sempre importante tomar consciência daqueles fatores que criam as perturbações nos nossos corpos. Exige esforço, frequentemente, e é altamente perturbador por vezes, pois aquilo que criámos nos nossos corpos e nas nossas mentes parece-nos no momento ser «normal». Em outras palavras, por que não são todos os outros como eu, já que eu sou «normal»? Requer um olhar honesto, mais o medir dessas atitudes em relação a um padrão que escolhemos para ser o nosso ideal ou aquilo para o qual desejamos esforçar-nos. E quando nos encontramos em falta, doi. E doi ainda mais à medida que tentamos alinhar essas atividades errantes com aquilo que calculamos ser correto para nós.

Num sentido muito real, não podemos dizer a outro qual deve ser o seu metro de medir, pois cada um de nós tem de pesquisar isso por si mesmo. Jesus deu-nos um padrão pelo qual viver, mas nem todos podem interpretar o detalhe desse padrão da mesma maneira, ou até aceitar a vida de Cristo como o ideal. Cada entidade na terra deve escolher o caminho que há de tomar. E cada uma faz isso, quer esteja consciente disso quer não.

No nosso Programa Templo Formoso, no entanto, muitos dos participantes já estão conscientes das leituras de Cayce por se terem tornado membros da Association for Research and Enlightenment em Virginia Beach ou por serem doentes na Clínica localmente. A maioria dos doentes do programa vem de estados e países distantes por causa da história da vida e da aventura humana aqui na terra como foi contada nas leituras.

Estas pessoas, então, estão prontas para uma investigação dentro de si mesmas e estão preparadas para uma aventura na consciência. Portanto, o medir-se em relação a Cristo como um ideal e aceitar Jesus como o padrão de como preencher esse conceito de Cristo é já uma

direção familiar na qual procurar ajuda. Elas aceitam os abraços, a partilha de energias, o toque, a mistura de auras sem dificuldade.

Outras, no entanto, acham um desafio. Imaginem como um engenheiro, imerso no mundo dos números, das teorias, da investigação e das coisas exatamente dispostas, se sentiria quando um grupo de pessoas que ele nunca tinha visto na vida começasse a abraçá-lo à menor oportunidade — ele, que tinha dificuldade em abraçar até a sua mulher! Bem, tais indivíduos descobrem que a verdadeira natureza humana emerge das profundezas — para sua surpresa — e a vida toma uma tonalidade diferente. É fascinante observar tais acontecimentos de mudança de vida ocorrerem naqueles que têm estado a perder o que é a vida durante quase todos os anos em que têm estado pelo plano terrestre desta vez.

Quando o programa começa, reunimo-nos como um grupo para orientação e para nos conhecermos uns aos outros — ou começarmos a conhecer-nos. Nessa altura, perguntamos a cada um: «O que espera alcançar com este programa?» Cada pessoa tem uma compreensão única da pergunta, e as respostas são sempre diferentes. A maioria daqueles que têm uma doença grave ou que ameaça a vida diz ao grupo, com variados graus de determinação: «Vou superar esta doença!» E alguns deles conseguem-no.

Não se pode olhar para dentro da mente e do ser de outra pessoa e dizer quando é que a aventura dessa pessoa na terra desta vez vai chegar ao fim. Falamos sobre a morte livremente, pois ela está no futuro de todos, e a data não está rigidamente definida. Mas está lá. E quando se olha para a verdadeira natureza de cada um de nós, pode compreender-se por que razão o reino espiritual é verdadeiramente mais o nosso *habitat* natural do que esta vida material estruturada pelo tempo na terra.

Assim, com essa base estabelecida para comunicação e compreensão entre todos nós, podemos falar de vidas passadas e de como elas podem ter influenciado a nossa situação presente e as respostas até agora. Podemos falar sobre mergulhar para dentro e para

fora da terceira dimensão sem hesitação, reconhecendo que todos nós pensamos na vida como uma continuidade, como um cordão de pérolas, representando cada pérola uma vida. E talvez nem todas as pérolas sejam da mesma qualidade, mas cada uma tende a fazer um cordão mais bonito para o proprietário. Somos donos das experiências de cada vida, recolhendo as qualidades boas e criativas, deixando as partes destrutivas para serem enfrentadas mais tarde ou superadas com a ajuda nas nossas vidas do ingrediente secreto de que falámos antes.

Gradualmente, o grupo de estranhos torna-se mais como uma reunião de velhos amigos — e isto começa por vezes a acontecer em apenas algumas horas. É quase como se tivessem sido atraídos uns para os outros por uma razão, talvez para renovar velhos conhecimentos de vidas passadas ou de uma certa vida passada quando todas as suas vidas se podem ter cruzado.

Não é neste ponto, no entanto, que fazemos a pergunta difícil sobre o «porquê» de ser curado. Isso vem mais tarde, quando muitas das defesas foram abandonadas e os indivíduos — no seu próprio tempo específico — estão prontos para lidar com tal problema. Alguns fazem-no muito mais cedo do que outros.

As pessoas descobrem, logo após a chegada, que podem ter um colega de quarto, ou talvez dois ou três. Algumas estão habituadas a viver sozinhas, e torna-se um desafio para elas ajustarem-se. Quase sempre que isto acontece, aqueles que mais querem objetar descobrem que o seu colega de quarto indesejado se revela um amigo muito querido do passado distante, ou uma irmã ou irmão ou colega de trabalho num projeto terminado há centenas de anos.

Um grupo, composto quase inteiramente por mulheres, revelou a informação dos seus sonhos e experiências de que tinham estado todas juntas num convento há vários centenas de anos em Espanha. E tinham todas feito um voto de silêncio nessa altura. Inútil será dizer que as horas das refeições eram muito silenciosas neste ajuntamento de almas. Mas elas não estavam desconfortáveis no silêncio — pelo

contrário, moveram-se para ele de forma muito natural. Uma das pessoas do grupo era freira nesta vida.

Não foi difícil para os membros deste grupo compreenderem logo desde o início que estavam a procurar a cura para poderem — à sua própria maneira — ser mais úteis a alguém.

Mas quando o dia de orientação termina, a maioria daqueles que vêm a estes programas reconhece que está num ambiente amoroso, acolhedor e de apoio que lhes permite partilhar medos e ódios, perturbações e perdas que mantiveram escondidos durante anos e anos, com medo de que, se os expressassem, fossem vistos como estranhos ou fossem criticados ou ostracizados. Permite que problemas escondidos venham à superfície e contribui para a continuação do processo de cura total que começou com um sorriso e um abraço.

Em todos os nossos programas, contamos as histórias da nossa vida. Algumas são longas, algumas curtas, mas todos têm a oportunidade de partilhar as suas experiências de vida. Uma mulher que veio ao programa porque tinha desenvolvido cancro do colo do útero contou a sua história logo na primeira noite. A um grupo de pessoas que tinham sido simplesmente estranhas apenas algumas horas antes, ela revelou que o seu pai, que estava já falecido, a tinha «usado» sexualmente ao longo de um período de anos enquanto a sua mãe se afastava com medo daquilo que pensava estar a acontecer.

O cuidado e a preocupação expressos pelos seus novos amigos — esta era a primeira vez que ela alguma vez tinha contado a alguém — foi um fator principal em ajudá-la a adquirir uma melhor compreensão de si mesma e em iniciá-la num curso de cura. Adicionado ao seu curso anterior de quimioterapia, pareceu apontá-la para uma vida livre do medo que tinha experimentado com o cancro e permitiu-lhe superar a sua doença totalmente.

O QUE ERA O VERDADEIRO TEMPLO FORMOSO?

Quando um grupo de nós da clínica visitou o Egito em 1978, o nosso guia parou em frente à Esfinge, perto da Grande Pirâmide,

apontou para um local não muito distante e disse: «E era ali que ficava o Templo Formoso!»

Muita informação é encontrada nas leituras de Edgar Cayce tanto sobre o Templo Formoso como sobre o Templo do Sacrifício. De acordo com esta fonte de informação, durante o tempo pouco antes do afundamento final da Atlântida — cerca de 10 500 a.C. — o sacerdote Ra-Ta estabeleceu estes templos para fins de purificação. Destas leituras emerge um quadro de seres humanos espirituais a fundirem-se com animais no plano terrestre — tornando-se parte deles, em certo sentido — e eventualmente ficando presos nos seus corpos. Gradualmente desenvolveram-se seres que eram metade homem, metade animal, os centauros, a esfinge, a sereia e criaturas que eram mais uma coisa do que outra, que usavam penas ou asas, que tinham chifres ou cascos.

Ainda hoje a ciência médica ocasionalmente encontra um ser assim. Em 1982 o *New England Journal of Medicine* relatou o caso de uma criança recém-nascida que veio a este mundo com uma cauda de duas polegadas de comprimento. O *Journal* relatou que era um «apêndice caudal bem formado . . . coberto por pele de textura normal e tinha uma consistência macia e fibrosa». Localizado no fim da coluna vertebral, tinha pelos e nervos, mas nenhum osso ou cartulagem. Foi removido cirurgicamente.

O médico que relatou o caso, o Dr. Fred D. Ledley, disse que a ocorrência de uma cauda como esta foi relatada em centenas de casos desde 1850 e que tais relatos alcançaram especial destaque durante os debates sobre a teoria da evolução de Darwin. Além de ser incongruente, Ledley assinalou que levanta questões que envolvem não só a embriologia, mas também a nossa visão de nós próprios e o nosso lugar na evolução.

Por vezes vemos outras evidências da evolução de Darwin — indivíduos nascem com pele que é tão parecida com escamas de peixe que é chamada ictiose, e há pessoas que têm proeminências como chifres nas suas cabeças.

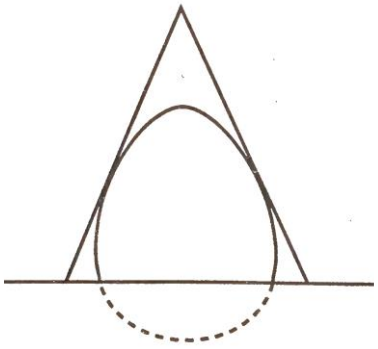
As leituras de Cayce também nos levam a acreditar que a natureza animal que era exteriorizada naqueles dias se tornou gradualmente interiorizada ao longo das eras em enfermidades do corpo e dificuldades da mente. Chifres, por exemplo, disse ele, foram transformados em hábitos — a nossa maneira teimosa de fazer as coisas.

A purificação naqueles dias vinha através de cirurgia no Templo do Sacrifício e através do trabalho no Templo Formoso sobre a mente, sobre as emoções e sobre a elevação espiritual. Hoje vem no processo de estabelecer novos hábitos que sejam construtivos e abandonar aqueles que são destrutivos.

A intenção da purificação na altura, parece, era corrigir a natureza externa dos seres humanos que se tinha tornado tão emaranhada com os animais. Hoje é trabalhar com essas mesmas naturezas animais que foram interiorizadas nos padrões das nossas emoções, das nossas atitudes e das nossas crenças — todas as quais nós escolhemos. Conhece alguém que é teimoso como uma mula? Ou turrão? Ou forte como um cavalo? Ou com um coração de galinha? Pode nomear outros.

Mas e quanto a estes dois templos lá atrás naqueles tempos antigos, quando a Atlântida se estava a afundar no oceano? Como eram eles exatamente, e o que acontecia dentro desses templos?

Uma descrição da estrutura do Templo Formoso indicava que era na forma de um ovo invertido colocado dentro de uma pirâmide, muito parecido com o que é mostrado abaixo.



A melhor forma de obter uma compreensão mais aprofundada sobre estes dois templos, no entanto, é citar várias das passagens das leituras de Cayce que descrevem a vida nesses tempos:

Como foi indicado, nessa experiência em particular existiam ainda aqueles que estavam fisicamente emaranhados no reino animal com apêndices, com cascos fendidos, com quatro patas, com partes de árvores, com cauda, com escamas, com essas várias coisas em que as formas de pensamento (ou o mal) se tinham alheado a ponto de separar o propósito da criação do homem por Deus, como homem — não como animal, mas como homem. E o animal procura apenas a satisfação pessoal, a preservação da vida, a satisfação dos apetites. Com o infinito injetado nos mesmos, tal trouxe as muitas atividades ou pensamentos confusos que conhecemos agora como apetites. Sim, um cão pode aprender a fumar! Sim, um cavalo pode aprender a comer açúcar! Mas estas não são inclinações naturais — são antes a influência do homem sobre estas atividades por associação!

Todas estas formas, então, assumiram essas atividades nos seres físicos dos indivíduos. Este sacerdote, este Ra-Ta, tentou erradicar as mesmas; de uma forma que poderia ser comparada à hospitalização no presente, onde os indivíduos — através da falta da aplicação adequada das leis físicas — permitiram o aparecimento de tumores, cancros, essas coisas ou condições no corpo, pedras em várias partes do organismo; e depois a necessidade — como considerada no presente — de medidas operatórias para remover tumores de vários carateres por todo o sistema. Nessa altura, estas tinham mais a forma de atividades que eram manifestações exteriores. Agora têm vindo a subsidiar gradualmente, com certeza; contudo, estas ilustram mais de perto o caráter das coisas que se tentou erradicar. Não que fosse inteiramente, inteiramente a verdade, mas o melhor entendimento para aquele período. (n.º 2072-8)

Noutra leitura, para uma mulher de cinquenta e três anos que estava a escrever um livro sobre estas anormalidades, Cayce acrescentou que a cirurgia não era o único meio de lidar com os apêndices animais.

Havia também a preparação dos indivíduos através da leitura e através da aplicação das leis da dieta, de modo a fazer com que tais apêndices fossem gradualmente libertados por completo de certos tipos de indivíduos. Apenas aqueles que se tinham misturado com o pensamento apresentavam os mesmos, compreende. (n.º 2067-6)

Ainda outra leitura relatou que uma princesa líbia de dezassete anos chamada Ai-Si se tornou conhecida de Ra-Ta enquanto este estava no exílio no seu país. Enquanto lá esteve, o sacerdote aparentemente praticava alguns dos métodos que mais tarde foram usados tanto no Templo do Sacrifício como no Templo Belo. E a princesa tornou-se muito perita no ensino da dança, da música e da dieta. Ela tinha passado por um processo de purificação e pela aprendizagem de muitas lições para que se tornasse professora de outros nesses mesmos estudos.

À medida que os seus estudos continuavam, tornou-se no que chamaríamos hoje uma nutricionista, sendo perita em todos os aspetos da preparação dos alimentos. Ela também esteve entre os primeiros a usar a harpa quando ensinava ritmo e dança aos outros no culto do templo.

O nosso Templo Belo dos dias modernos não duplica o antigo. Parece não haver necessidade atual de cumprir uma tarefa como essa. Mas com a música, a dieta, a dança e a meditação que eram praticadas nesses tempos passados, há uma semelhança. E dizemos aos nossos participantes que o verdadeiro Templo Belo é o seu próprio corpo. É aí que eles encontram o Divino no seu interior.

O Templo do Sacrifício de hoje encontra-se onde quer que as pessoas coloquem os seus corpos no altar chamado mesa de operação e permitam que o sacerdote remova a vesícula biliar, ou o apêndice, ou o útero. E, no processo, se os seus desejos e anseios estiverem na direção certa, serão aí curados.

Incentivamos todos os participantes do programa a estarem abertos a vislumbres de vidas passadas que possam por vezes entrar na sua consciência, pois sabemos que cada alma precisa de olhar para o

passado em busca de compreensão e deve, como Cayce sugeriu, olhar para o futuro com esperança. Mas quando tocamos numa encarnação passada na qual ganhámos muito ajudando outros, a nossa capacidade de saber o que era verdadeiramente sabido nessa experiência é despertada, de modo que essa busca pode ser valiosa para nós no presente.

A outro indivíduo que teve uma encarnação durante esses dias no Egito foi dada uma resposta que pode ser profundamente significativa para cada um de nós, se a tomarmos verdadeiramente a peito. Cayce disse:

Todo o conhecimento, — seja então, agora ou no futuro, — está latente no próprio ser, — bastando para isso que o homem começasse a compreender. O selo, a imagem do Criador é parte da herança de cada alma. Assim, todo o conhecimento que existiu faz parte da experiência da alma. A entidade aqui... procurou esse conhecimento no seu interior, pela sua experiência de desabrochar. (n.º 2533-4)

Numa leitura posterior dada para a pessoa que tinha sido Ai-Si, a princesa líbia associada a Ra-Ta, foi-lhe dito algo mais sobre o que fazia nos templos. Pois ela trabalhava em ambos. Tinha a capacidade de sintonizar, com a música da sua viola, as forças da natureza que são destrutivas, e queimar esses desejos que separam os seres humanos das forças criativas. O seu uso da dança no movimento do corpo em cada gesto que trazia uma sintonização — num sentido — ajudou a trazer àqueles que queriam livrar-se da natureza animal uma elevação, um movimento das forças criativas ao longo "daquilo que está estabelecido no homem interior como esse cordão de vida que, uma vez cortado, pode separar, e separa, esse equilíbrio entre a mente, o corpo, a alma" (n.º 2533-6).

No Templo Belo, a dança e os encantamentos que ela usava faziam as mudanças no interior para que pudesse surgir, por assim dizer, "o som como o de muitas águas; ou como as estrelas da manhã no seu circuito ao redor da terra podem cantar com a gloriosa vinda da luz para a experiência do homem para elevar o mesmo à sua unidade e

à sua sintonização com essas belezas da vinda dos filhos dos homens à terra, para que Deus, na Sua Unidade de Propósito, possa trazer essas atividades com os filhos de Deus como uma unificação nos seus propósitos na terra."

De muitas maneiras, ainda precisamos de provocar dentro de nós próprios um maior equilíbrio entre a mente, o corpo e a alma para sermos curados. Meditações, orações, dança criativa e encantamentos podem todos ajudar neste processo em qualquer Templo Belo moderno. Mas podemos encontrar melhor a cura através das nossas relações, através do serviço aos nossos semelhantes.

A CURA DO SEU CORPO

A CURA ATRAVÉS DA NUTRIÇÃO

Dentro de três horas a partir do momento em que os participantes no Programa Templo Belo chegam à Casa Oak, eles tomam parte na sua primeira refeição juntos. A partir desse momento, um dos principais tópicos de conversa é a comida.

A base de todas as refeições servidas na Casa Oak é que a comida seja a melhor que se pode encontrar. É tão fresca quanto se pode organizar; é cozinhada com sabedoria; e é servida de uma forma que deleita o paladar e a vista.

Há alguns anos, desenvolvemos na clínica uma dieta básica (ver tabela no Apêndice) formulada a partir de conselhos nutricionais encontrados nas leituras de Cayce. Uma dieta é sempre parte do nosso programa de terapia para qualquer pessoa que venha à Clínica para receber cuidados. Pode ser uma simples mudança de alimentos fritos

para assados ou grelhados, ou pode ser a adição de uma salada verde fresca ao regime habitual. Evitar a comida para perder peso é fundamental para alguns. Ocasionalmente, alguém precisa de ganhar peso. Outros, que desenvolveram cancro ou hipoglicemia ou candidíase, recebem cada um dietas especiais. Ou podemos descobrir que o paciente já está numa dieta que é construtiva na sua situação especial. Sempre, no entanto, salientamos que o que se ingere no corpo é nutrição contínua. E isso, juntamente com o que pensamos, realmente faz de nós o que somos. Por isso a dieta é muito importante.

Na dieta básica, as sugestões podem ser simplificadas. Seguir a dieta não precisa de ser um projeto laborioso. E isto poderia ser aplicado a quase qualquer condição de doença no corpo humano:

1. Sem fritos (exceto bacon ocasional frito muito estaladiço).

2. Sem produtos de farinha branca ou açúcar branco.

3. Não combinar cereais e produtos cítricos no pequeno-almoço.

4. Faça do seu almoço uma grande salada verde fresca. É preferível um molho leve. Adicione sopa se desejar.

5. Coma peixe, aves ou borrego para obter proteína, nada de carne de porco, apenas carne de vaca ocasional.

Nenhuma dieta única, claro, é aplicável em todo o mundo, ou mesmo no próprio país. É provavelmente sábio lembrar o que Jesus indicou aos seus discípulos quando os enviou. Disse-lhes para comerem o que é servido — que nenhuma comida é má, uma vez que faz parte da criação de Deus. O que sai da boca é mais importante do que o que entra. Pois a comida vai para o intestino e eventualmente é expelida, mas o que sai da boca vem do coração. E é aí que guardamos as nossas raivas, os nossos preconceitos, os nossos pesares, as nossas invejas e essas outras coisas que se amontoam na nossa mente inconsciente, prontas a serem invocadas quando queremos rebelar-nos contra uma das leis da terra ou dos céus; ou quando mais uma vez

atuamos a parte animal da nossa natureza, para sobreviver, ou para acertar contas, ou simplesmente para fazer a nossa vontade.

Assim, esta dieta básica e as suas variações (lembrando sempre que haverá ocasiões em que a orientação interior nos direciona em matérias de alimentação) tornam-se a forma como trabalhamos com os alimentos com os nossos pacientes, tanto nos programas como no departamento de ambulatório.

Quando temos pacientes com cancro na Clínica, costumamos iniciá-los numa dieta que é uma variação ou uma versão mais descontraída da dieta que Cayce sugeriu para vários indivíduos com cancro. Ele disse-lhes para comerem os alimentos que uma vaca ou um coelho comeriam. Às vezes, os pacientes seguem tal programa nutricional.

Uma senhora que veio para a clínica a partir da Virgínia tinha sido diagnosticada com cancro do reto. A cirurgia foi aconselhada: uma resseção abdominoperineal, que removeria o intestino grosso desde o meio do cólon descendente através do reto, deixando-a com uma colostomia abdominal permanente. Como enfermeira especialista, ela sabia o que esse tipo de coisa significava e recusou a cirurgia.

Ela também conhecia o trabalho de Cayce e mudou-se para Phoenix durante treze meses a fim de aplicar as terapias que ele sugeria. O tratamento mais difícil foi a dieta, porque o que ela comia dependia de si própria. As outras terapias, tais como massagem e colonterapia, o trabalho com os seus sonhos, e assim por diante, eram feitas para ela por outros.

Adotou uma dieta de vegetais verdes crus, sem molho de salada, e chá de ervas e água — mais nada durante quase nove meses. O seu peso caiu de cerca de 150 para 123 libras e estagnou aí. Esse era o seu peso base. Quando colocou na sua mente o pensamento de que a vaca ou o coelho estão contentes a comer esse tipo de dieta, ela podia, se quisesse, estar contente também. Após nove meses, ela aumentou gradualmente a sua ingestão de alimentos crus para incluir mirtilos e,

mais tarde, outras frutas. Adicionou vegetais cozinhados um pouco mais tarde.

Durante o processo, ela teve muitos sonhos de encorajamento. Eles ajudaram muito.

O cancro isolou-se gradualmente, tornou-se pedunculado (quase como um pequeno apêndice) e foi depois removido simplesmente por um cirurgião que tratou a área duas vezes com nitrato de prata. Isso foi em 1968, e a graciosa senhora continua saudável.

A dieta é onde sempre começamos o nosso programa de terapia. Nada, exceto as relações humanas, ocupa mais do nosso tempo ou do nosso interesse. Todos nós dormimos seis a oito horas todas as noites, mas geralmente não estamos conscientes do que se passa durante o sono — apenas nos chega por vezes nos sonhos. Mas alimentamos os nossos corpos com comida três vezes (ou mais) diariamente, e muito tempo e pensamento são dedicados à preparação e à ingestão desta substância que se torna um depósito de energia para nos manter saudáveis e reconstruir todos os tecidos do corpo.

Uma mulher de vinte e três anos entrou no nosso Programa Templo Belo há vários anos tendo sido diagnosticada com lúpus eritematoso e não respondendo ao tratamento que estava a receber. Uma dieta altamente alcalina foi-lhe prescrita quando o programa começou, e ela manteve-se nela rigorosamente.

Raramente se pode identificar apenas uma terapia como a causa de uma resposta no corpo, mas, no seu caso, a dieta foi provavelmente o fator dominante na resposta que ela teve. Ela não estava sob medicação, mas estava a participar, claro, em todas as outras terapias do programa, incluindo meditação diária, o uso de compressas de óleo de rícino, terapia de grupo, tratamentos de campo eletromagnético, massagem, visualização guiada, as sessões de música e cor, e estudo dos sonhos. Mas deve ser enfatizado novamente, a dieta foi primária no seu caso.

O que aconteceu? No início do programa, os resultados dos seus testes de enzimas hepáticas no sangue eram tão grosseiramente anormais que foram repetidos em dez dias. Estes são os resultados:

17 de julho | 27 de julho | Normal Fosfatase alcalina: 487 U/L | 157 U/L | 30-115 GGT: 146 U/L | 65 U/L | 0-45 SGOT: 760 U/L | 339 U/L | 0-41 SGPT: 280 U/L | 23 U/L | 0-45 LDH: 700 U/L | 431 U/L | 100-225

Aqueles que estão familiarizados com resultados de laboratório apreciam as mudanças aqui mostradas. Revelam que o fígado estava a funcionar de forma muito mais eficiente a 27 de julho do que dez dias antes. Uma resposta como esta não é apenas invulgar, é bastante impressionante — e gratificante para o paciente, para o médico.

A comida que lhe foi dada transportava os elementos necessários para reconstruir partes do seu corpo para que pudessem funcionar adequadamente. Após dez dias, estavam perto de um equilíbrio normal — é o equilíbrio que é sempre necessário. E a sua dieta foi simplesmente a dieta básica, cumprida rigorosamente.

Outra paciente com cancro veio ter connosco apenas dois meses depois de ter sido operada a um cancro da língua, com um gânglio linfático já encontrado com células cancerígenas metastáticas. Foi-lhe aconselhado fazer mais terapia após a cirurgia, mas ela optou antes por vir para o Programa Templo Belo primeiro.

Foi instruída a reduzir o seu café para uma chávena por dia e a parar todo o consumo de álcool; ela tinha estado a fazer uma média de mais de duas cervejas diárias. Foi colocada numa dieta de cancro modificada, à qual se manteve com alguma resistência. A lesão e o gânglio linfático afetado, claro, tinham sido removidos, pelo que a sua condição geral era razoavelmente boa. Ela foi para casa, convencida de que estava no caminho para a recuperação completa e que não teria recaídas.

Novas verificações com os seus médicos em casa não mostraram qualquer problema nos meses seguintes à cirurgia. Quando foi vista na Clínica dois anos após a sua visita inicial, ela tinha subido um pouco

de peso, mas sentia-se bem e estava a dar-se bem. Tinha desenvolvido algumas aftas na boca devido a imprudências alimentares. Ainda consumia algum álcool, embora muito pouco.

O seu colesterol tinha elevado um pouco; tinha começado a tomar alguma medicação para a pressão arterial, que estava a tentar descontinuar; e o seu açúcar no sangue e ácido úrico estavam ligeiramente elevados — nada de realmente assinalável, mas mudar o seu estilo de vida e dieta tinha-lhe causado um pouco de dificuldades. A sua história demonstra, no entanto, que é preciso continuar a terapia construtiva no corpo até que a parte mente-emoção de nós próprios esteja equilibrada e num modo de cura.

A dieta é em grande parte responsável pelo nível de colesterol. Os triglicéridos na corrente sanguínea são regularmente comunicados juntamente com o colesterol sérico como indicadores da tendência (ou falta dela) para o endurecimento das artérias com consequente doença cardíaca ou acidente vascular cerebral. Muita investigação tem sido realizada sobre a relação entre estas doenças e as substâncias gordurosas na corrente sanguínea.

Há vários anos, três casos de uma alteração bastante assinalável nos níveis sanguíneos de triglicéridos entre os meus pacientes na Clínica chamaram a minha atenção. Um mostrou mudanças alimentares ao longo de um período de quatro meses; os outros dois mostraram mudanças em apenas quatro dias.

O benefício mais assinalável foi notado num homem de trinta e quatro anos que, com 210 libras, estava com excesso de peso para a sua altura de seis pés. Em outubro de 1984, ele tinha um nível de triglicéridos de 754 (o normal é 100-200). Foi aconselhado a reduzir o seu álcool de três cervejas por dia para uma ou nenhuma, se possível, diminuir o café de oito chávenas para duas chávenas diárias, adotar uma dieta baixa em gordura e adicionar niacina, vitaminas C e E, e zinco ao seu regime diário. E foi aconselhado a fazer exercícios aeróbicos.

Em quatro meses, os seus triglicéridos tinham caído de 754 para 235 — ainda um pouco altos, mas notavelmente alterados. O seu colesterol sérico tinha diminuído de 223 para 190, mas o seu peso tinha caído apenas quatro libras. Ele tinha mudado a sua dieta apenas moderadamente — o suficiente para alterar os resultados ominosos das suas análises de sangue, mas não o suficiente para perder muitas libras.

Os outros dois casos envolveram um homem e uma mulher que eram participantes num dos nossos programas do Templo Belo. A ambas estas pessoas foram dadas dietas estritamente de acordo com as sugestões nas leituras de Cayce. Na segunda-feira da sua estadia de nove dias na Casa Oak, foram colhidas amostras de sangue em jejum e, na sexta-feira da mesma semana, foram repetidas, também em estado de jejum.

A mulher, que não comeu peixe, nem aves, nem outra proteína no período de quatro dias, mostrou alterações na leitura de triglicéridos de 497 para 184. O homem, que comeu peixe e aves durante esses quatro dias, viu os seus triglicéridos mudarem de 237 para 188. Digo aos meus pacientes que é preferível ter uma leitura de triglicéridos de 100 ou inferior, embora a maioria dos laboratórios reporte uma leitura normal abaixo de 150 miligramas. Por isso, estes dois ainda não tinham baixado para o normal, mas estavam muito melhorados.

O Instituto Nacional do Cancro em Washington informou que 60 por cento dos cancros nas mulheres e 40 por cento daqueles nos homens são causados por hábitos alimentares. O Instituto defende a eliminação de gorduras, alimentos processados e o consumo elevado de carne, e a ingestão de muitos vegetais verdes, frutas frescas, e peixe e aves para obter proteína. É a mesma dieta básica que as leituras de Cayce têm vindo a sugerir há quase três quartos de século. Os investigadores sugerem também o aumento das vitaminas A e C e de selénio na dieta. Acho óbvio que uma dieta que previne o cancro tornará ao mesmo tempo o corpo mais saudável e causará menos doenças de qualquer tipo.

A informação sobre o que pode trazer cura ao corpo, quando não está sob a forma impressa, felizmente não é limitada nem censurada. Parece ser percetível intuitivamente, uma forma de pensamento, uma realidade que se torna então disponível para outras mentes — por vezes em todo o mundo — especialmente para aqueles que procuram essa informação.

Uma mulher que não estava em nenhum dos nossos programas escreveu-me sobre uma amiga japonesa cujo filho de onze anos tinha desenvolvido um grande tumor maligno na cabeça. Ele tinha recebido quimioterapia, o que o deixara bastante doente e fizera com que perdesse o cabelo.

A mãe do rapaz ouviu então falar dos benefícios da comida crua. Um dia sim, outro dia não, ela ia às compras buscar dez caixas de vegetais frescos e crus (cenouras, aipo, couve-galega, repolho, etc.) e lavava e secava cuidadosamente cada peça. Todos os dias ela passava cinco caixas de vegetais pelo espremedor e dava o sumo ao filho para beber.

O rapaz não gostava de todo o sumo, mas ela não lhe deu escolha. Também lhe dava arroz integral cozinhado, tofu e, ocasionalmente, sumo de maçã feito na hora para obter algo doce (sem carne e sem laticínios). O resto da família objetou e queixou-se, mas de alguma forma ela continuou esta rotina.

Após um mês, o rapaz mostrou alguma melhoria e, após dezoito meses, o tumor tinha desaparecido. O rapaz foi reexaminado pelos seus médicos e estes não conseguiram encontrar qualquer vestígio de cancro ou tumor. Assim, o rapaz regressou à escola e até lhe foi permitido entrar na equipa de atletismo.

Posso atestar o valor dos vegetais na forma de sumo feito na hora. Damos isto rotineiramente a todos os nossos pacientes com cancro nos nossos programas especiais. Eles recebem-no mesmo sem pedir.

As amêndoas são outro alimento básico que recomendamos. Há sempre amêndoas na mesa do pequeno-almoço na Casa Oak para

quem quiser servir-se. Cayce sugeriu muito valor em comê-las, pelo que estão disponíveis diariamente.

Outra história que me chegou através da minha correspondência está relacionada com amêndoas e com tumores. Este tumor aparentemente não era maligno, embora não tivesse sido testado. "Em 1975," relata Bill Donato, "notei um crescimento nas minhas costas. Preocupado, visitei o meu médico de família, que me disse que o caroço na minha coluna era um 'tumor gorduroso' e, portanto, benigno. Ele disse que a única razão para o remover seria por motivos estéticos. Eu tinha-me mais ou menos resignado a uma operação dentro de alguns meses. Tinha lido o que as leituras de Edgar Cayce diziam sobre as amêndoas e pensei que não tinha realmente nada a perder, uma vez que o tumor parecia estar a ficar maior. Em perfil, lembrava-me um ovo de ganso.

Comecei a comer amêndoas ao pequeno-almoço até estar a comer quarenta por dia, todos os dias. Passado algum tempo, não parecia estar a ficar maior. Após sete a nove meses (aproximadamente), achei que o tumor parecia um pouco menor. A minha mãe confirmou-o. Continuou a encolher. Para todos os efeitos, tinha desaparecido em apenas mais alguns meses. Às vezes acho difícil até encontrar a área onde ele esteve. Durante este tempo, a única alteração no meu estilo de vida foi a adição de amêndoas e, por vezes, sumo de uva. O sumo de uva também foi mencionado numa das leituras. ... O tumor parecia encolher um pouco mais depressa quando eu usava ambos."

Na Casa Oak, também usamos chás de ervas, incluindo o pau-d'arco sul-americano, o chá de chaparral do deserto do sudoeste e uma variedade de outros. E temos usado erva de trigo e cevada verde para aqueles que estão a tentar superar o cancro nos seus organismos. Uma vez que a cura é alcançada despertando as células no interior para a sua origem divina, tentamos tirar partido de todas as substâncias que trabalhem no sentido desse objetivo.

Cada indivíduo que chega à minha atenção e que tenha tido qualquer indicação de dificuldade cardíaca é aconselhado a tomar um

pouco de azeite todos os dias. O azeite tem sido usado com benefício onde quer que esteja disponível, notavelmente nos países mediterrânicos. Os residentes destas áreas produtoras de azeitona que fazem desse óleo um alimento básico na sua dieta têm uma taxa de doenças cardíacas muito inferior à do resto da população europeia.

Um professor de medicina e bioquímica na Universidade do Texas, em Dallas, o Dr. Scott Grundy, descobriu que o azeite, uma gordura monoinsaturada, tem várias vantagens sobre o grupo conhecido como poli-insaturadas — óleo de milho, óleo de soja, cártamo e outros. O efeito no corpo das poli-insaturadas é remover a lipoproteína de alta densidade (HDL), que é benéfica na proteção do corpo, bem como a lipoproteína de baixa densidade (LDL), que é perigosa para o corpo.

O azeite, por outro lado, envia a LDL para o fígado para ser desintoxicada enquanto aumenta seletivamente a HDL. Outro benefício reside no seu grau de saturação. Sendo monoinsaturado, o azeite é menos vulnerável à oxidação do que os óleos poli-insaturados, reduzindo assim a sua tendência para se tornar rançoso, mesmo na corrente sanguínea. Isto leva a uma menor formação de moléculas instáveis, ou radicais livres, como são chamados, que se julga serem uma causa importante de cancro.

Tanto os níveis de HDL como de LDL são amplamente utilizados para ajudar a prever a possibilidade de doença cardíaca. Quanto menos LDL e quanto mais HDL se tiver na corrente sanguínea em relação ao colesterol, menor é a probabilidade de sofrer um ataque cardíaco. Em alguns laboratórios, isto é chamado de perfil de risco coronário.

Cayce sugeriu que o azeite devia ser tomado com maior frequência em doses muito pequenas, meia colher de chá de cada vez, talvez a cada duas ou três horas, dependendo do que está a ser tratado. Ele recomendou o uso de azeite como parte do tratamento da debilidade geral onde fosse necessária a construção do sangue. Sugeriu o seu uso também para problemas de assimilação e

eliminação, para acidez excessiva no estômago e trato intestinal, e para colite, anemia, epilepsia e tendências para o cancro ou tumores.

É sempre interessante observar como Cayce via as coisas a acontecerem no interior do corpo — no seu funcionamento fisiológico. A sua orientação era sempre no sentido de devolver o corpo e os seus sistemas a uma condição mais normal. As leituras que se seguem ajudam a compreender o que ele estava a sugerir. Para uma mulher que estava geralmente debilitada e a precisar de construção sanguínea, Cayce disse:

Daríamos uma dieta que seja facilmente assimilada. Tomaríamos todo o azeite que formos capazes de assimilar, em doses muito pequenas. Isto pode ser tomado duas, três, quatro, cinco vezes por dia — meia colher de chá. (n.º 3842-1)

Para um homem que estava a ter problemas de assimilação e eliminação e excesso de acidez, Cayce recomendou:

Seria bom tomar doses muito pequenas de azeite. Isto deve ser tomado com frequência. Doses muito pequenas, querendo dizer três ou quatro gotas a cinco gotas de cada vez, não mais do que isso. Isso é apenas o suficiente para produzir essas atividades no fluxo gástrico ao longo de todo o esófago e através da porção superior do estômago, de modo a que as atividades com o mesmo levem ao vivificar de um alimento para as paredes da própria força e sistema digestivo. (n.º 843-1)

Cayce recomendou que "o azeite em pequenas quantidades é sempre bom para a totalidade do sistema intestinal" (n.º 846-1). Ele também disse que "o azeite puro, meia colher de chá duas vezes por dia... ajudará a digestão e a atividade do fígado a auxiliar na construção do sangue" (n.º 5604-1).

As doses pequenas servem para ajudar o trato intestinal a funcionar melhor. Quantidades maiores de azeite eram frequentemente recomendadas após uma série de compressas de óleo de rícino no abdómen. Segundo a minha compreensão dessa sugestão, serve para estimular o fígado e a vesícula biliar a derramarem o seu conteúdo, em

grande medida, após estes órgãos terem sido "despertados", num certo sentido, pelas compressas de óleo de rícino.

É provavelmente razoável também assumir que um sistema de assimilação a funcionar de forma mais eficiente colocará a corrente sanguínea, as eliminações e a circulação em geral num estado mais produtor de saúde. Devemos lembrar-nos de que a coordenação dentro do corpo está sempre relacionada com a consciência e o processo de manutenção do equilíbrio e da cooperação.

Pode-se geralmente desenvolver uma dieta em torno dos conceitos já discutidos. Dois exemplos encontram-se no Apêndice. A Bibliografia inclui recomendações para leituras adicionais sobre conceitos de dieta e nutrição encontrados nas leituras de Cayce. Pois nada é mais básico para a boa saúde e para a cura do que os alimentos que escolhemos todos os dias.

O EQUILÍBRIO ÁCIDO-ALCALINO

Em todos os sistemas do corpo, em todas as funções do corpo, deve haver um equilíbrio para alcançar a saúde ou um estado de equilíbrio razoável. É também desejável alcançar um equilíbrio entre os componentes ácidos e alcalinos no corpo.

O equilíbrio entre estas duas substâncias importantes é expresso como o pH do sangue, a concentração de iões de hidrogénio. O fator pH revela se um tecido ou um fluido está do lado alcalino ou do lado ácido das coisas. Um desequilíbrio do lado ácido pode causar muitas dificuldades. Uma criança de dez meses foi trazida à Clínica recentemente, tendo estado no hospital inúmeras vezes desde o nascimento com infeções repetidas do trato respiratório. Ela dormia mal à noite e a mãe estava desesperada. Os antibióticos não fizeram nada a não ser permitir que a criança desenvolvesse um caso de sapinhos — uma infeção por levedura que cobre a língua com uma cor esbranquiçada.

A Dra. Gladys, a médica assistente na Clínica, deu à mãe conselhos estritos relativamente à dieta: muitos alimentos de reação alcalina, poucos doces ou féculas, e nada de leite por agora. Quase

imediatamente, o sono da criança começou a melhorar e houve episódios menos frequentes e mais curtos de problemas respiratórios superiores. Dentro de apenas algumas semanas, a criança parecia e agia de forma normal — sem mais idas ao hospital e menos problemas com a garganta e os pulmões.

A dieta que a Dra. Gladys recomendou criou uma condição mais alcalina no corpo da criança. Como Cayce mencionou várias vezes, se a dieta for mais alcalina, é difícil apanhar uma constipação ou uma infeção.

Na altura em que as pessoas do Templo Belo estão reunidas para o seu primeiro pequeno-almoço juntas, já viram duas refeições serem servidas e têm dúvidas sobre as escolhas de alimentos. Surge a questão do ácido e do alcalino. Quais são os alimentos ácidos e quais são os alcalinos? Uma resposta curta é fornecida nas seguintes listas:

Alcalinos:

- Vegetais
- Frutas
- Sumos de frutas e vegetais

Ácidos:

- Féculas
- Açúcares
- A maioria das carnes
- Gorduras

O leite não é nenhum dos dois ou é ambos, — ácido ou alcalino.

Para cada regra estabelecida, há sempre exceções. Não tome a lista anterior como absoluta, mas como uma orientação geral. Os citrinos, por exemplo, são ricos em ácido cítrico, mas têm uma reação alcalina no corpo. O leite pode ser diferente na sua reação dependendo da quantidade de gordura láctea que contém. Um pequeno folheto

intitulado *Alimentos que Preservam a Reserva Alcalina* fornece um bom guia para esta informação (ver Apêndice).

Combinar diferentes alimentos complica as coisas. Cayce sugere que combinações de certos alimentos, tais como gorduras e açúcares, podem criar mais acidez no sistema do que qualquer um deles isoladamente. Uma boa dieta não é 50-50 de alimentos ácidos e alcalinos, disse Cayce, mas "cerca de vinte por cento de ácidos para oitenta por cento de produtores de alcalinidade" (n.º 1523-3). As pessoas que trabalham ou praticam desporto intensamente a nível físico podem tolerar mais ácidos do que aquelas com estilos de vida mais sedentários. Cayce explicou-o assim:

Pois, em todos os corpos, quanto menos atividades existirem no exercício físico ou atividade manual, maiores devem ser os alimentos de reação alcalina ingeridos. As energias ou atividades podem queimar ácidos, mas aqueles que levam uma vida sedentária ou não ativa não podem viver de doces ou de demasiadas féculas — mas estes devem ser bem equilibrados. (n.º 798-1)

Uma e outra vez, para várias condições, Cayce sugeriu que os vegetais que crescem debaixo da terra, bem como os vegetais de folha, frutas e frutos secos, deveriam formar uma parte maior da dieta regular.

Um dos benefícios importantes de manter a alcalinidade é a prevenção de doenças. Quando lhe perguntaram sobre a imunização contra doenças contagiosas, Cayce disse: "Se a alcalinidade for mantida no sistema — especialmente com alface, cenouras e aipo —, estes no fornecimento de sangue manterão tal condição de modo a imunizar uma pessoa" (n.º 480-19).

Estes avisos para favorecer a alcalinidade na dieta não devem ser levados ao extremo. Como Cayce disse:

Isto não necessita que nunca haja qualquer um dos alimentos formadores de ácido incluído na dieta; pois uma hiperalcalinidade é muito mais prejudicial do que uma pequena tendência ocasional para a acidez. Mas lembre-se de que existem essas tendências no sistema

para a constipação e a congestão afetarem o corpo, e a constipação não pode — não existe — em meios alcalinos. (n.º 808-3)

A partir destes comentários, pode-se ver que manter um equilíbrio adequado, seja no corpo físico ou nos alimentos que são ingeridos, não é uma matéria simples. Considere o que acontece num jovem cuja dieta é maioritariamente refrigerantes, batidos de leite, hambúrgueres, doces, bolos e gelados, além de cereais secos e leite de manhã. Há sempre uma reação no corpo à dieta de cada um. Portanto, num futuro próximo ou distante, dependendo das atividades do corpo e das tendências naturais para se manter saudável, o corpo pagará um preço.

PORQUÊ UMA DIETA ALCALINA?

Por que razão deveria uma dieta alcalina ser preferível a uma de reação ácida? O que acontece no corpo humano quando alimentos de uma natureza ou de outra são assimilados? Que impacto tem isto na corrente sanguínea, por exemplo? Ou no sistema imunitário? Ou no trato digestivo? É a dieta o único fator que influencia todas estas partes funcionais do ser humano? Ou podem os pensamentos ou as emoções, as reações às situações, desempenhar um papel na criação de acidez? O exercício ajuda a trazer um equilíbrio? E o sono? Será que um sorriso muda o pH nos tecidos ou fluidos do corpo?

Embora a ciência médica não possa responder a todas estas perguntas — e nem sequer tenha feito todas elas —, nós na clínica encontrámos respostas satisfatórias para a maioria delas. São satisfatórias porque nos ajudam com os cuidados aos nossos pacientes. Ao responder a perguntas para indivíduos que vinham ter com ele para leituras, Cayce abordava estas questões à luz de "Como cuidamos desta pessoa, para que ela seja devolvida à saúde?" Essa é a forma clínica de fazer as coisas — mas Cayce trabalhava nela com o entendimento de que são as células e os órgãos do corpo que devem fazer o trabalho de sustentar e aprimorar a vida neste organismo que chamamos corpo humano.

Assim, o ambiente dessas células, órgãos e sistemas deve ser considerado; as imediações destas partes devem ser propícias à vida e à saúde, ou serão afetadas adversamente. Não se pode viver num ambiente imundo durante muito tempo e não ser afetado por ele. O pH do sangue, da linfa e das células por todo o corpo é, portanto, uma parte principal do ambiente interno.

Talvez a resposta mais imediata à pergunta "Porquê uma dieta alcalina?" seja a de que ela auxilia o sistema imunitário, que é o protetor de todo o corpo. A evidência clínica apoia esta teoria. A dieta recomendada pela Sociedade Americana do Cancro como um fator para evitar o cancro é uma dieta de reação alcalina.

Quando se é colocado numa dieta como a que Cayce sugere, o sistema imunitário é reforçado, elevado em força, de modo que simplesmente não se apanham as doenças que se apanhavam numa dieta de carne e batatas, com pão e molho, e tarte de maçã com gelado para a sobremesa.

O sistema imunitário inclui o timo como o mestre de todo o sistema e as estruturas linfáticas como as amígdalas e adenoides, o apêndice, as placas de Peyer e os gânglios linfáticos distribuídos por todo o corpo. Outras partes do sistema imunitário são o fígado, o baço, a medula óssea e todos os vasos linfáticos com os seus conteúdos. A corrente linfática não só ajuda a defender o corpo, mas também transporta hormonas de todas as células produtoras de hormonas.

Os linfáticos também fornecem o primeiro passo na eliminação, transportando produtos de resíduo de cada célula para as grandes veias do corpo, daí para a corrente arterial e, finalmente, para os quatro órgãos de eliminação: o fígado/trato intestinal, os rins, os pulmões e a pele. Todos eles fazem a sua parte na limpeza do corpo.

Os linfáticos fornecem uma estrutura única no corpo, distinta da corrente circulatória, onde as artérias terminam como capilares arteriais, que se tornam capilares venosos, depois veias cada vez maiores até que o sangue seja levado para o coração e recirculado através dos pulmões e saia através das artérias novamente para todo o

corpo. O sistema linfático não é assim. Um desenho aproximado mostraria a continuação dos capilares arteriais, depois venosos, a fluir através dos espaços extracelulares, que estão parcialmente preenchidos com tecido intersticial (há habitualmente espaço livre suficiente para permitir que os linfócitos investigadores façam o seu caminho!), perto da célula ou células que abastecem com substâncias essenciais à vida, como oxigénio e moléculas de alimento.

Os linfáticos são como rios que têm o seu início longe do seu destino. Ao contrário do sangue, os linfáticos correm apenas numa direção. Um rio começa com uma gota de chuva a cair numa montanha que reúne outras gotas e riachos e afins para fazer uma corrente, ou pode começar como o Mississípi, reunindo água do interior da terra e depois acolhendo outras pequenas correntes para finalmente fazer um rio.

Os capilares linfáticos começam como pequenos sacos cegos, abertos em apenas uma extremidade, e continuam como vasos, retirando fluido dos espaços intersticiais no corpo. Os pequenos vasos unem-se e tornam-se maiores até que todo o fluxo seja despejado no equivalente do corpo ao Golfo do México: as grandes veias diretamente acima do coração.

A linfa fornece proteção para o corpo, atua como um transportador de hormonas e mensagens químicas de células por todo o corpo para outras células e, além disso, desempenha uma função essencial de eliminação.

Para aqueles que desejam estudar profundamente os linfáticos, *Lymphatics and Lymph Circulation*, escrito por três investigadores em Budapeste, é exaustivo na sua informação, cobrindo investigação que se estendeu ao longo de três séculos. Inclui também uma extensa bibliografia. Pode encontrar os detalhes na Bibliografia no final deste livro.

Quando nos excedemos em alimentos de resíduo ácido, o sistema linfático tem de lidar com isso. A corrente sanguínea tem um pH de 7,34 e a linfa de 7,41. Estes são razoavelmente constantes, mas

aparentemente o sangue tem prioridade na manutenção desse nível. A linfa fica com o que o sangue descarta. Assim, se for consumida uma dieta altamente ácida, e muito desse ácido for absorvido pela corrente sanguínea, o sangue tem de fazer algo com ele. Portanto, é passado para a linfa, e daí para as células ou para os canais de eliminação do corpo.

Se isto for uma situação crónica, e as células do corpo se tornarem hiperácidas, então a linfa fica sobrecarregada e o seu pH baixa. Nesse ponto, a capacidade imunitária dos linfócitos e de outras substâncias protetoras na linfa é dificultada pela alteração na acidez do seu ambiente, e assim a resistência de todo o corpo é reduzida a todos os tipos de organismos que possam então causar dificuldades. Ao mesmo tempo, as células com pH reduzido (ou seja, hiperácidas) não funcionarão normalmente. Podem então "ficar descontroladas", num certo sentido, e tornar-se malignas. Não respondemos totalmente à questão de saber por que razão uma célula normal do corpo se torna maligna e tenta destruir o resto do corpo. Em algum lugar do corpo, a consciência sofreu certamente uma mudança, e o ambiente pode ter sido a causa.

Podemos fazer algo a esse respeito, claro. O exercício é uma boa forma de elevar o pH do corpo, porque "queima" algumas das escórias ali acumuladas. O sono adequado ajuda a equilibrar os ácidos e os alcalinos no corpo. Tenho a certeza de que um sorriso — ou qualquer resposta emocional positiva — mudará a saúde, o equilíbrio e o pH do corpo até certo ponto.

A mente consciente desempenha um papel, uma vez que pode usar o poder de escolha para criar novas condições na porção funcional do corpo. E existem substâncias terapêuticas médicas — antiácidos, por exemplo — que podem ser usadas.

Há alguns anos, quando a Gladys e eu estávamos em Virginia Beach a participar num encontro, estávamos prestes a ir para a cama quando bateram à porta. Alguém estava com dificuldades físicas. Era um casal que tinha um bebé pequeno com febre. Ela tinha estado a

tossir, estava agitada e não adormecia. Era tarde; os pais não tinham medicação e queriam saber o que fazer.

Tínhamos connosco apenas Atomidine, Glycothymoline e óleo de rícino. Escolhemos a Glycothymoline porque sabíamos que iria alcalinizar o sistema do bebé, para que os seus poderes naturais de recuperação pudessem ser restaurados. Dissemos aos pais para lhe darem cerca de cinco gotas do Glyco em água a cada três horas.

O bebé tomou uma dose e adormeceu muito rapidamente. Acordou uma vez durante a noite, tomou mais cinco gotas de Glycothymoline e dormiu o resto da noite. De manhã, estava sem febre e sem tosse, e permaneceu assim o resto da semana.

Não são necessárias muitas experiências como esta para convencer uma mente que procura de que o corpo pode ser beneficiado simplesmente por ser alcalinizado até certo ponto, pois tem a capacidade de se defender sem ajuda se ao sistema imunitário for dada uma oportunidade.

EXERCÍCIO E MEDITAÇÃO

TODAS AS MANHÃS DURANTE o Programa Templo Belo, levantamo-nos cedo, vestidos para o exercício. Os exercícios podem assumir muitas formas e, na Casa Oak, estão estruturados para ensinar a cada pessoa que ela pode criar um programa de exercício regular para usar em casa. Frequentemente, os exercícios têm de ser adaptados às capacidades físicas do indivíduo no momento. Num programa, por exemplo, tínhamos uma mulher de vinte e três anos, com três semanas de pós-operatório de um cancro do ovário, que não podia fazer os mesmos exercícios que uma mulher de setenta anos sem dificuldades físicas evidentes podia fazer. Por isso, temos de nos ajustar aos indivíduos.

A coisa mais importante sobre o exercício é fazê-lo!

Por todo o mundo, foi desenvolvida uma multidão de formas de exercitar os músculos, os tendões e as articulações do corpo. Nenhum método, contudo, vale seja o que for a menos que se o pratique.

Uma das lições importantes que aprendi com o meu trabalho com o material de Cayce é que o corpo tem uma consciência que pode destruir os efeitos de um programa de exercício — não importa qual seja. Isto é, quando se inicia um programa regular e depois se desiste dele, o corpo rebela-se. Pode-se ficar pior nessa altura do que quando se estava a sentir mal e se quis começar a fazer exercício.

Aconselhamos aqueles que vêm a um dos nossos programas a começarem uma rotina de exercícios que saibam que serão capazes de fazer todos os dias sem falta. Não importa quão cautelosamente escolha exercitar-se nesse primeiro dia — faça-o e continue a fazê-lo todos os dias. Pode ir acrescentando ao seu treino à medida que avança, se sentir que está tudo bem. Mas não seja demasiado ambicioso para começar; isso pode simplesmente trazer problemas.

De um modo geral, os melhores exercícios para todo o corpo são caminhar, andar de bicicleta e nadar. Talvez seja porque a maioria dos músculos do corpo é minuciosamente exercitada de forma coordenada em cada uma destas atividades. A maioria das pessoas pode fazer pelo menos uma destas coisas em casa, se desejar. Recomendamos fazer uma destas, se possível, todos os dias. Se isso não for possível para alguns dos nossos participantes, mostramos-lhes exercícios que podem ser feitos no interior. Estes foram concebidos para manter a coluna flexível, pois quando tal é feito, as vias neurológicas ficam mais saudáveis e a comunicação dentro do corpo é mais completa. Isto proporciona sempre uma vida mais saudável e, sem dúvida, prolonga a vida ao mesmo tempo.

O primeiro exercício é chamado de "o grande balanço" por alguns e é feito ficando de pé, ereto, com os pés afastados cerca de 30 a 45 centímetros, o que for mais confortável. Depois, começando com os braços estendidos em linha reta para os lados a partir dos ombros, rode o mais possível para a direita, depois rode para a esquerda o mais possível. Repita isto dez a vinte e cinco vezes, o que o seu corpo ditar atualmente, mas faça-o todos os dias a partir de então. Quando fizer o grande balanço, deixe a sua cabeça rodar quase à frente dos seus

braços enquanto balança. Isso fará com que a torção desde o topo da coluna até ao cóccix seja mais eficaz.

O segundo exercício foi concebido para dobrar as vértebras em ambas as direções lateralmente, de um lado para o outro. Assim, mais uma vez, com os pés afastados de 30 a 45 centímetros, fique ereto, com as mãos e os braços caídos ao lado do corpo. Primeiro, dobre-se lateralmente (não rode) para a direita, com a cabeça a liderar o caminho. Não torça a cabeça e mantenha-se virado para a frente. Quando se tiver dobrado para esse lado o mais que puder, endireite-se e dobre-se da mesma forma para a esquerda. Repita este exercício o mesmo número de vezes que fez o grande balanço, e estará pronto para o número três. Primeiro, contudo, reconheça que o primeiro exercício tendia a rodar as vértebras umas sobre as outras, enquanto o segundo simplesmente dobrava toda a coluna lateralmente sem torção. Ambos os exercícios foram concebidos para tornar o corpo mais flexível — especialmente a coluna vertebral. Lembre-se de que a coluna é suportada e limitada pelos músculos, ligamentos e tendões ao longo da coluna de vértebras. Estes estão a ser esticados, movidos e estimulados durante todo o tempo em que o exercício decorre.

Ao mesmo tempo, pequenos depósitos de cálcio que se possam ter acumulado em partes da coluna podem ser gradualmente dissipados — desgastados, poder-se-ia dizer. Isto não deve ser considerado invulgar, uma vez que foi a inatividade dessas mesmas estruturas que permitiu ao corpo fabricar esse material onde ele se encontra neste preciso momento. Por que não deixar o corpo removê-lo?

O terceiro do trio é o que seria de esperar. Assuma novamente a mesma postura com os pés afastados, desta vez com as mãos e os braços a alcançar o céu. Depois, dobre-se primeiro em linha reta para a frente e toque com as pontas dos dedos nos dedos dos pés. Em seguida, endireite-se mais uma vez e dobre-se cuidadosamente o mais possível para trás (não demasiado), com os braços ainda esticados acima da cabeça. Repita este movimento o mesmo número de vezes que fez os outros dois, e terminou os "Três Grandes".

Estes três exercícios darão à sua coluna, de alto a baixo, um treino que prolonga a vida e que só pode fazer bem a todo o seu corpo. É bom pensar nisto de cada vez que faz os exercícios. Mas seja cuidadoso ao definir quantas destas repetições deve realmente fazer para começar — não seja demasiado entusiasta a esse respeito. Ninguém está a contar os pontos. Está simplesmente a melhorar o seu corpo e a fazer das suas meditações e orações um templo melhor para encontrar a presença de Cristo.

Existem outros exercícios que podem ser feitos como parte de um programa. Um é um exercício para a cabeça e o pescoço que usamos para nos prepararmos para a meditação. Isso vem um pouco mais tarde. Alguns do nosso grupo do Templo Belo podem dar um par de voltas ao quintal; outros podem não o fazer. E há oportunidades no início da noite, após o jantar, para dar um passeio. Alguns preferem caminhar de manhã cedo. Mas as pessoas são diferentes e os exercícios são diferentes. Tivemos pessoas no programa que preferem fazer tai chi ou ioga. Ensinamos os exercícios que fazem parte dos conceitos de Cayce, não que haja algo de errado com outros meios ou métodos de exercício.

Logomarca a seguir ao exercício é um bom momento para beber um copo grande de água. É purificador para o sistema e parte do regime beber oito copos de água diariamente. A água é melhor tomada antes ou depois das refeições, não com a refeição.

Uma recomendação de Cayce de que gosto é trabalhar um pouco depois do pequeno-almoço; depois, a seguir ao almoço, descansar um pouco; e depois do jantar, caminhar uma milha.

A MEDITAÇÃO COMO UMA FORÇA DE CURA

Passar do movimento físico, como no exercício, para um ambiente tranquilo e uma quietude do corpo permite relaxar e

participar numa viagem para o interior. No nosso programa, o relaxamento não vem todo de uma vez, pois há conversa, gargalhadas e o acomodar num lugar e numa posição que sejam confortáveis. Gradualmente, contudo, todos estão prontos para começar a meditação. Então a música começa e os preparativos para a entrada no estado meditativo são iniciados.

Alguns no grupo nunca meditaram antes na sua vida. Não sabem realmente o que se espera na meditação, o que acontece ou qual é exatamente o propósito de se sentarem em silêncio de olhos fechados. Isto não é invulgar. Há dez anos, quando um entrevistador de televisão me pediu para explicar a meditação, olhei para aquela grande câmara de televisão, engoli em seco uma vez e mudei de assunto. A meditação não era comum na altura, e muitos pensavam que apenas as pessoas da Índia e os "excêntricos" a praticavam. Hoje as coisas são diferentes, e eu não teria qualquer dificuldade em explicá-la na televisão e em demonstrá-la.

A meditação pode ser definida como um processo de aquietar o corpo, depois a mente, mantendo uma afirmação no olho da mente e sintonizando o ser físico e mental com a sua Fonte espiritual. Não é procurar uma revelação, e não é uma oração. Uma das minhas pessoas favoritas, Elsie Sechrist, diz que a oração é falar com Deus — a meditação é ouvir Deus.

Quando o nosso grupo se sente confortável com o processo de meditar, alguns optam por sentar-se no chão em algo parecido com uma postura de ioga; outros sentam-se numa cadeira. Tivemos alguns que realmente se deitam de costas para meditar. O que eu enfatizo é o que Edgar Cayce disse — sente-se ou tome uma posição onde a sua coluna esteja reta e, se estiver sentado numa cadeira, tenha os pés pousados no chão. Ajuda alguns tirar os sapatos e sentar-se com os braços no colo, com as palmas das mãos viradas para cima. Ajuda sempre sentar-se de olhos fechados desde o início dos exercícios de preparação até ao fim da meditação. Isto ajuda a manter o mundo exterior mais do lado de fora enquanto tentamos sondar o ser interior.

Depois de todos terem aquietado, iniciamos a música — música que aquieta a consciência e que é, de uma forma ou de outra, muito bonita. Depois fazemos dois exercícios fáceis para nos prepararmos para a meditação. O primeiro é o exercício para a cabeça e o pescoço. É um movimento muito parecido com os Três Grandes descritos anteriormente, mas envolvendo apenas a cabeça e o pescoço.

Primeiro, dobre a cabeça para a frente sem mover o corpo, com o queixo quase a tocar no peito. Regresse a uma posição ereta. Repita três vezes; depois dobre para trás e regresse à posição ereta três vezes. Em seguida, dobre para a direita três vezes e para a esquerda três vezes. Depois, deixe a cabeça cair para a frente novamente e mova-a ao redor para a direita, para trás, para a esquerda, rodando num círculo completo três vezes. Em seguida, inverta a rotação para a esquerda da mesma forma três vezes.

Cayce não deu razões fisiológicas específicas para fazer este exercício, indicando apenas que é um procedimento de limpeza. Mas há atividades que acontecem na fisiologia do corpo quando estes movimentos estão a ser feitos. Por um lado, estimula o gânglio cervical superior (aglomerado de células nervosas) da cadeia simpática de gânglios, que é a única ligação neurológica no corpo à glândula pineal. A pineal, frequentemente chamada o terceiro olho, está localizada na linha média diretamente debaixo do cérebro. É a única glândula que responde com atividade hormonal a essa porção de luz do dia que penetra o crânio ósseo a partir do mundo exterior. Entendemos que os raios X podem penetrar o corpo para criar um filme de raios X e mostrar tumores ou anormalidades; no entanto, não consideramos frequentemente a realidade de que a luz do dia comum tem algumas dessas mesmas capacidades.

A pineal, o mais elevado dos sete centros espirituais/glandulares geograficamente, é pensada como sendo o ponto em que o casamento místico tem lugar quando se vivencia a luz durante a meditação. É aí que a energia divina se encontra com a energia criativa elevada na meditação profunda, criando a experiência da luz. Indivíduos esclarecidos tiveram tais experiências, pessoas como Paulo no

caminho de Damasco, Emanuel Swedenborg e outros, de acordo com o Dr. Richard M. Bucke em *Cosmic Consciousness*.

Equilibrar ou limpar a pineal ou as suas ligações é um dos objetivos do exercício para a cabeça e o pescoço. O simples relaxamento que advém deste exercício é benéfico também.

Após o exercício para a cabeça e o pescoço, fazemos um exercício de respiração especial. Primeiro, usando o indicador esquerdo, mantenha a narina esquerda fechada e inale pela narina direita, depois exale pela boca. Faça isto três vezes. Depois, mantenha a narina direita fechada enquanto inala pela narina esquerda, mas desta vez exala pela narina direita enquanto a narina esquerda é mantida fechada. Esta respiração é feita igualmente três vezes.

Na Índia, os exercícios de respiração há muito que desempenham um papel importante durante a meditação. Mas haverá uma razão fisiológica para isso? Penso que sim. Os nervos no teto das passagens nasais de cada lado levam diretamente ao cérebro. Tendo em conta as descobertas recentes sobre as diferentes funções dos dois lados do cérebro, penso que é razoável pensar que há de facto algo a acontecer no sistema neurológico quando tal exercício de respiração é feito.

Cayce sugeriu que inalássemos pureza e exalássemos aquelas coisas que precisam de ser libertadas. É uma limpeza, o que é apropriado se entrarmos no estado de meditação para encontrar o Criador no nosso próprio Templo do Deus Vivo.

Após concluir estes dois exercícios, sentamo-nos na quietude, relaxados pela música. Quem quer que lidere a meditação lê uma passagem inspiradora. Selecionamos das leituras de Cayce algo que seja aplicável a todos os que têm ouvidos para ouvir. Depois, a partir da Bíblia, lemos seleções dos capítulos catorze, quinze, dezasseis e dezassete do livro de João. Estas foram palavras especiais, indicou Cayce, pois falavam a todos os que estivessem dispostos a acreditar. Pode escolher outras leituras inspiradoras para focar a sua mente.

Concluído isto, o líder lê uma afirmação encontrada em *A Search for God*, o livro que é usado no programa mundial de grupos de estudo da A.R.E. A afirmação para o primeiro capítulo é:

Não a minha vontade, mas a tua, ó Senhor, seja feita em mim e através de mim. Que eu seja sempre um canal de bênção, hoje, agora, para aqueles com quem contatar de todas as formas. Que a minha entrada, a minha saída, estejam de acordo com o que tu gostarias que eu fizesse, e, conforme o chamamento vier, eis-me aqui, envia-me, usa-me.

Entramos então no silêncio para meditar. Isto dura dez a quinze minutos. Na meditação, há uma energia que se move pela coluna acima, ao longo da dupla cadeia de gânglios simpáticos, começando no mais baixo dos centros espirituais e subindo até à pineal, depois até à pituitária. Mesmo que seja apenas um "erg" (como Cayce lhe chamava) de energia que faz o seu caminho pela coluna acima, quando atinge a pituitária transborda e, enquanto se ora por outros, limpa o corpo e traz cura. Talvez não muita cura, com certeza, mas estou convencido de que é um facto que devemos — todos nós — mais cedo ou mais tarde começar a meditar se quisermos atingir o objetivo da união com a Força Criativa que foi prometida. A meditação é seguida por oração pelos outros, e depois pela recitação conjunta da Oração do Senhor.

Depois temos os nossos abraços matinais. Todos no grupo são abraçados por todos os outros membros. Os quatro abraços diários necessários para a sobrevivência são dados num instante; os oito para a manutenção vêm imediatamente a seguir; e os doze para o crescimento fazem o nosso dia começar da forma certa.

Ao longo da história, desenvolveu-se uma tradição sobre sete centros espirituais ou pontos de energia no corpo humano com grande significado. As religiões orientais chamam-lhes *chakras*, ou rodas de energia em rotação. No Ocidente, os videntes viram-nos como vórtices invertidos de energia. Num sentido, dizem respeito a diferentes centros endócrinos no corpo. A informação de Cayce é

paralela a esta última visão. Ele explica-os como pontos de transferência de energia, talvez onde alguma energia universal entra no corpo. Não é inteiramente claro para mim se a energia entra ou sai — talvez se mova em ambas as direções —, mas as energias estão lá e parece haver uma relação direta entre estes centros espirituais e as glândulas endócrinas.

A localização destes centros espirituais está associada às glândulas. (Ver tabela, As Glândulas Endócrinas.) Se olhasse para um perfil do corpo humano, notaria que, se ligados por uma única linha, os centros glandulares formam um cajado de pastor. A pineal está no topo da curva e a pituitária no final da curva. Embora a curva do cajado não seja tão grande no corpo, ela continua lá. O cajado do pastor tem sido considerado o símbolo dos sete centros espirituais há séculos.

Outro símbolo dos sete centros é a pirâmide. De pé no topo da pirâmide, pode-se olhar para baixo em quatro lados em direção ao chão. Estes são os chamados quatro centros inferiores. De pé no chão e olhando para uma face da pirâmide, vêem-se três lados nesta face triangular, com o ponto a alcançar os céus. Estes são os três centros superiores, aqueles que nos mantêm em contacto com a nossa herança.

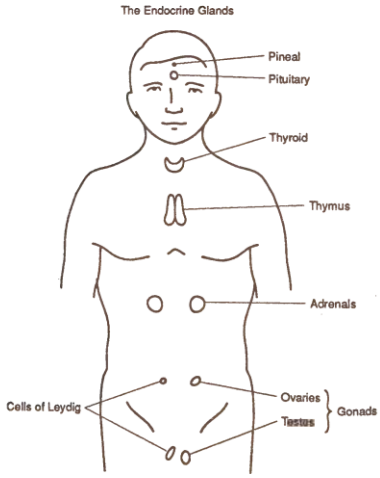
Os centros espirituais têm cada um os seus próprios padrões de energia.

Cada uma destas energias está associada aos sentimentos e à natureza e propósito da própria estrutura glandular. Aqueles que vêm auras podem ver os vórtices de energia.

As gónadas, que fornecem o óvulo na mulher e o espermatozoide no homem, dos quais a vida emana, são consideradas a fonte de energia, num certo sentido. A energia das gónadas move-se para cima na meditação. Os poderes da criatividade, seja na procriação ou nas artes, música, oratória, escrita, representação ou qualquer outro esforço criativo, envolvem sempre estas glândulas como os impulsores primários.

A glândula suprarrenal é o nosso instrumento de luta ou fuga. Dá-nos a capacidade de enfrentar emergências. Está ligada neurologicamente ao plexo solar e, juntos, fornecem a força principal no direcionamento e na ativação da porção simpática do sistema nervoso autónomo. Para dar impulso ao corpo numa emergência, as suprarrenais (localizadas como pequenos chapéus sobre cada rim) enviam primeiro ondas de choque de consciência por todo o corpo quando surge uma emergência — quer seja um leão a caminhar pelo corredor ou um "ente querido" a ameaçar bater-lhe. Estas mensagens neurológicas são transmitidas instantaneamente. Isto desativa a outra porção do sistema autónomo em grande medida. Todas as funções irrelevantes — e importantes funções digestivas — são colocadas de parte em preparação para a ação. Se a ação não se concretizar, então a comida, se houver alguma no estômago, fica simplesmente ali e torna-se indigesta.

A seguir à informação elétrica, as suprarrenais lançam na corrente sanguínea um suprimento pronto de adrenalina para apoiar a ação necessária. Depois disso, a cortisona é libertada, o que dá um suporte de mais longo prazo para a ação proposta. A ação é energia libertada, que pode ser construtiva ou destrutiva. Por exemplo, tem sido conhecido o caso de um pai, ao ver o seu filho preso debaixo de uma viga ou mesmo de um carro, recorrer a essa energia e levantar pesos que nunca mais conseguiria levantar. Isto é uso construtivo. O uso destrutivo é recorrer a essa energia para prejudicar outra pessoa ou fazer algo em oposição aos desejos mais íntimos de cada um.



A raiva e o medo vêm ambos destas mesmas glândulas e têm muito a ver com a criação da doença, com a indisposição ou a patologia. A purificação de todas estas glândulas ocorre através da meditação. Assim, o medo e a raiva injustificada podem ser removidos até certo ponto.

Dentro das suprarrenais e das gónadas estão as células de Leydig. Elas fornecem ao corpo estrogénio ou testosterona, que têm a função principal de nos tornar femininos ou masculinos. Há uma oportunidade de escolha à medida que a energia se move para cima, pois o movimento pode ser diretamente para cima, ou pode talvez iniciar um círculo através das suprarrenais e do timo e voltar para baixo — o que é comumente chamado de roda do karma. É nesta área que se experiencia a tentação no domínio terrestre.

A glândula timo, o quarto dos centros espirituais/glandulares, é considerada a diretora e a força motora do sistema imunitário. Ela envia colónias de células durante os primeiros meses de vida para estabelecer centros linfáticos por todo o corpo, e mesmo durante os anos mais tardios da vida, cumpre uma função de defesa que só foi reconhecida nas últimas duas décadas.

Na constituição emocional dos indivíduos, o timo é reconhecido como o coração ou o centro do amor. É interessante para mim que a glândula timo comece realmente como parte da tiroide, no seu desenvolvimento embriológico, e depois migre para baixo, saindo dos céus (simbolicamente) e entrando na terra, e se torne um símbolo de amor nos assuntos do ser humano. É simbolizada também pelo águia, que voa alto nos céus, mas está realmente ligada à terra e faz parte dela; ainda tem o seu ninho. Mas as emoções de compaixão e calor, de ciúme e doação, de ternura e amor são todas encontradas neste centro. Mais uma vez, é para o bem ou para o mal que esta porção dos nossos corpos é ativada.

Enquanto o timo é a águia, as gónadas são vistas como o novilho ou o touro, as células de Leydig como o humano andrógino, e as suprarrenais como o leão. A tiroide, a pineal e a pituitária não são simbolizadas por feras, uma vez que são realmente dos céus, e as feras não residem ali.

A tiroide é o símbolo da vontade ou da escolha; a pineal é o olho interior; e a pituitária é a glândula mestre, ou o cálice que é preenchido. Muito foi escrito sobre estes sete centros glandulares/espirituais por aqueles que estudaram este aspeto das leituras de Cayce.

A glândula tiroide, situada logo acima da linha dos ombros, é instrumental como o local do poder de escolha ou da vontade. A sua atividade hormonal é responsável quer pela frouxidão encontrada em não ter a força de vontade para evitar a comida, por exemplo, quer por inspirar a atividade em empreendimentos de valor. Alguém que tenha evitado usar a sua força de vontade ao longo de várias encarnações achará difícil realizar coisas desta vez por causa das estruturas de hábito que foram criadas na tiroide e na mente inconsciente.

A pineal, por outro lado, controla os ciclos no corpo. É um regulador do corpo, além de ser aquilo em que pensamos como o olho interior, o ponto onde as forças superiores se estendem para baixo e tocam a energia que foi elevada na meditação, criando assim a luz.

A glândula mais importante, provavelmente, é a pituitária. É a mestre de todas as outras seis. Juntamente com as outras, a pituitária cria um padrão de movimento de energia no corpo que ajuda a fornecer esse equilíbrio único de energias que torna cada indivíduo diferente de qualquer outro na face da terra.

A maior parte do tempo, aqueles que estão a começar a meditar são demasiado tímidos para experienciar a quietude interior ou para ter quaisquer chamadas experiências durante o período. As suas mentes estão demasiado ocupadas a tentar aquietar a mente consciente, que não fica quieta, faça-se o que se fizer. Mas com a meditação regular, este problema é gradualmente resolvido e, ocasionalmente, a experiência da "luz" surgirá subitamente na sua consciência, e as suas vidas serão mudadas de forma notável.

Tudo isto, claro, contribui para a cura. É parte do que chamo a medicina de Edgar Cayce para os dias de hoje. Quando a limpeza e o crescimento espiritual ocorrem, as coisas que amarravam alguém a uma doença são libertadas, e o corpo começa a mudar; vem para o funcionamento do corpo um melhor equilíbrio, uma melhor coordenação das partes do corpo. A escolha criou a mudança nos padrões anteriores que trouxeram a patologia à existência.

ORIENTAÇÃO MÉDICA

Devido ao meu compromisso com uma abordagem diferente da prática da medicina, alguém que nunca me viu antes faz a pergunta inevitável: "Que tipo de médico é o senhor?" A minha resposta imediata é: "Sou um bom médico."

Com um sorriso, esclareço depois a confusão deles perante a minha resposta e dou o historial em medicina que foi meu privilégio vivenciar nesta vida. Mas não retiraria a minha primeira resposta. Sou um bom médico. Não sou cirurgião, nem ajudo já em cirurgias. Já não realizo partos, embora o tenha feito, e sob condições muito primitivas em Kentucky, no início da minha carreira. Não sou ortopedista, nem sou neurologista, endocrinologista, pediatra, internista, dermatologista — mas sou um clínico geral tornado médico de família com os meus

interesses e perícia desenvolvidos no campo de ajudar os indivíduos a devolverem os seus corpos ao normal.

Devido ao tipo de trabalho que fazemos na Clínica, os nossos programas residenciais especiais ficam cheios de pessoas que já foram à Clínica Mayo, à Clínica de Cleveland e a outros centros bem conhecidos, além de terem consultado muitos outros médicos. Eles chegam até nós com diagnósticos já feitos, pelo que não temos necessidade de ser peritos nos métodos convencionais de diagnóstico. Há médicos na nossa comunidade a quem recorremos para necessidades que não podemos preencher.

Mas cada pessoa que entra num Programa Templo Belo recebe um exame físico completo e detalhado, e recolhemos uma história clínica extensa de cada uma. A recolha cuidadosa de uma história médica há muito que é reconhecida pela profissão como essencial para chegar ao diagnóstico correto, mas a nossa história estende-se para além do que é habitualmente recolhido. Obtemos a história passada, a história de cirurgias e eventos traumáticos do corpo, a história familiar e a revisão dos sistemas.

Descobrimos, a partir da história da sua doença atual, exatamente o que tem estado a acontecer na vida dos nossos pacientes. Descobrimos quantos casamentos tiveram e os detalhes das emoções envolvidas em cada um. E quanto às suas experiências de infância? Os seus pais proporcionaram um ambiente amoroso, ou estava cheio de medo devido ao abuso de substâncias? Foram repreendidos por "não prestarem"? Foram abusados sexualmente?

Perguntas como essas deixam-nos saber que estamos realmente interessados em juntar a informação de modo a lidar com a etiologia por trás da etiologia do problema com que estão atualmente a trabalhar. Pois todas as doenças têm uma causa que se encontra em algum lugar na relação entre corpo, mente e espírito — e no que o indivíduo tem estado a fazer em relação àquilo que escolheu como o ideal na vida.

São feitos exames laboratoriais. Há sempre certos grupos de testes que nos ajudam a compreender melhor o que está a acontecer fisiologicamente no corpo no momento, mas outros que são pertinentes para problemas específicos também são solicitados. Fazemos frequentemente um teste de tolerância à glicose de cinco horas para identificar aqueles que têm hipoglicemia, que é verdadeiramente um problema muitas vezes não reconhecido nos cuidados médicos convencionais e não pode ser diagnosticado sem testes de sangue tão extensos. Após o primeiro teste de sangue ser colhido com o paciente em jejum, é dada ao paciente uma bebida contendo 100 gramas de glicose. Depois, durante as cinco horas subsequentes, o nível de açúcar no sangue cairá frequentemente 20, 30 ou 40 pontos abaixo da média normal para o açúcar no sangue em jejum. Isto é hipoglicemia verdadeira.

Os sintomas vivenciados durante este tempo refletem muitas vezes o que o paciente que tem hipoglicemia experiencia três ou quatro horas depois de comer algo muito doce. O paciente pode ficar apático ou cansado, com náuseas, doente e com muito sono. O tratamento durante o teste — se o paciente estiver bastante doente — é administrar sumo de laranja ou um pedaço de fruta. Quando o diagnóstico é estabelecido, é instituída uma dieta que permite um pedaço de frango frio ou comprimidos de proteína ou fruta, ou mesmo um copo de leite, entre as refeições. E é dito ao paciente para evitar açúcares e féculas pesadas e sobremesas. Além disso, é desenhada uma rotina de terapia que fortalecerá as glândulas suprarrenais, que são consideradas um dos fatores causadores, e manterá o açúcar no sangue em jejum em níveis normais.

Suspeitamos frequentemente de candidíase sistémica — uma infeção por levedura em todo o corpo — a partir da história do paciente de ter tomado quantidades excessivas de hormonas ou antibióticos. A levedura cresce então em excesso no trato intestinal e na vagina. O diagnóstico é estabelecido através do uso de um questionário que foi desenvolvido originalmente pelo Dr. William G. Crook (*The Yeast Connection*) e, por vezes, obtendo um teste de

sangue para demonstrar a resposta do corpo à presença da levedura. Quando as células de levedura invadem os tecidos do corpo, o hospedeiro fica cronicamente doente e habitualmente já consultou muitos médicos para uma multidão de queixas sem receber um diagnóstico definitivo. Quando fazemos o diagnóstico satisfatoriamente, usamos uma dieta especial que elimina quaisquer alimentos dos quais a levedura normalmente se alimentaria. E na maioria das vezes prescrevemos um agente antifúngico por um longo período de tempo para livrar o corpo da levedura.

Durante esse tempo, também, damos tratamentos que são concebidos para melhorar o sistema imunitário, para que o corpo possa auxiliar na superação da infeção. Não pedimos raios X rotineiramente, pois estes testes mais extensos são frequentemente feitos noutro local antes de o paciente chegar à nossa clínica. Mas fazemos esses testes que nos dizem como está a fisiologia do corpo e com o que é que estamos a lidar.

Falaremos frequentemente sobre a vida e a morte, expressando-as sempre como um verdadeiro contínuo. Muitos dos nossos pacientes tiveram uma experiência de quase-morte. Livros foram escritos sobre este evento notável, que parece estar a dizer-nos não só que há vida para além desta, mas que é verdadeiramente mais parecida com o nosso habitat natural. Se somos criados à imagem de Deus, então o reino espiritual seria o nosso lugar natural de existência.

O *American Journal of Diseases of Children* publicou um artigo em outubro de 1983 por um pediatra, Melvin Morse, que queria "sensibilizar os pediatras para o facto de que as experiências de quase-morte podem ocorrer em crianças tanto como em adultos" e enfatizar que as crianças "podem beneficiar de aconselhamento relativo a tais experiências." Uma criança disse aos entrevistadores que a primeira memória do seu quase afogamento foi estar na água. Ela disse: "Eu estava morta. Depois estava num túnel e estava com medo. Não conseguia andar." Depois ela contou como o túnel se tornou brilhante depois de uma mulher alta e loira chamada Elizabeth aparecer, e

juntas caminharam para o céu. Ela disse que "o céu era divertido... Era brilhante e havia muitas flores."

Ela descreveu uma fronteira ao redor do céu além da qual não conseguia ver, e disse ter encontrado muitas pessoas, incluindo os seus avós falecidos, a sua tia materna falecida, e Heather e Melissa, duas adultas à espera de renascer. Depois encontrou o "Pai celestial e Jesus," que lhe perguntaram se ela queria voltar à terra. Ela respondeu: "Não." Elizabeth perguntou então à menina se ela queria ver a sua mãe, que ainda estava viva. Ela disse que sim e acordou mais uma vez no hospital, para onde tinha sido levada.

Isto tira um pouco do fardo da ideia de morrer, não tira? Também ajuda a pessoa doente a acreditar que a vida é verdadeiramente uma coisa contínua, e que se está aqui para um propósito mais profundo do que apenas ser curado do que chamamos doença.

Estas abordagens ajudam qualquer pessoa a aliviar o medo de morrer, em primeiro lugar, e também a tornar-se mais consciente de por que razão estamos aqui e do que estamos a fazer a esse respeito. Alguns daqueles que fazem parte dos nossos programas estão muito perto do momento em que darão o passo seguinte no ciclo de reencarnação e nascerão na dimensão seguinte. Outros, como a menina, ainda têm algo a arder dentro deles que querem fazer, pessoas com quem querem estar em contacto. Eles simplesmente ainda não estão prontos para seguir em frente.

Quando se considera, no entanto, que o nascimento e a morte são a entrada e a saída que cada um de nós deve fazer para experienciar esta vida terrestre, nenhum deles deve ser olhado com medo. Precisamos de dar as boas-vindas a uma entidade recém-nascida nesta dimensão assim como outras almas dão as boas-vindas àqueles que nascem no reino espiritual. A nossa conversa sobre a vida e a morte com os nossos pacientes é tão natural quanto a discussão sobre a sua dieta ou a sua tendência para a prisão de ventre.

Quando falamos tão facilmente da vida além da morte, e desta experiência terrestre ser uma oportunidade para o crescimento da

alma, então convém-nos dar um passo atrás e olhar para a fonte da informação que estamos a usar. Há milhares de pessoas hoje a darem informação psíquica sobre cura. Elas obtêm a sua informação de fontes que estão além da mente consciente. Como se encaixa tudo isto no esquema atual das coisas no mundo da cura e da medicina? Uma vez que o trabalho que temos vindo a fazer com a Clínica A.R.E. lida especificamente com informação psíquica conforme dada por Edgar Cayce, esta pergunta parece apropriada.

Foi perguntado a Cayce uma vez: "De onde vem esta informação? Qual é a sua fonte?" Ele respondeu: "Forças Universais." Segundo compreendo, à luz do que ele disse em outras ocasiões, Cayce teve de ter passado vidas anteriores a seguir princípios divinos para ser capaz de aceder às fontes universais de informação desta vez. Este é um princípio importante a lembrar quando se olha para outros videntes. Como estão eles a viver as suas vidas? Estão comprometidos com o princípio de servir os seus semelhantes? Ou a sua capacidade psíquica disfarça o uso que dela fazem para ganhar reconhecimento como alguém dotado e espiritualmente avançado?

Digo aos nossos pacientes que toda a gente é psíquica, uma vez que o psíquico é "da alma." Toda a gente sonha, toda a gente tem palpites e imaginação, sendo tudo isto qualidades psíquicas. No entanto, nem todos somos psíquicos o suficiente para o reconhecer facilmente. Alguns expressam a sua qualidade da alma através da música, alguns através da arte ou escultura ou construção, outros através da escrita.

Ocasionalmente, leio algumas das coisas que escrevi e digo para mim próprio com um pouco de surpresa: "Isto até nem está nada mal! Como é que fiz isto?" Bem, eu sei que quando me sento à minha máquina de escrever, peço para que a parte de Deus em mim se manifeste como esses pensamentos e palavras que serão úteis para outros e tocarão os seus corações e almas para que venham a ocorrer mudanças de consciência para melhor em todos os que lerem as minhas palavras. Os meus pensamentos são melhor expressos na escrita do que eu jamais poderia dizê-los. Outros que estão a expressar

os seus seres da alma fazem-no de forma diferente. Cada um está em sintonização com o que é por vezes chamado o ser superior, ou a consciência de Cristo interior.

À medida que os pacientes passam a compreender alguns destes conceitos, começam a ficar um pouco maravilhados consigo próprios. Ao mesmo tempo, contudo, estão a iniciar o processo de verem a si próprios sob uma nova luz e de se compreenderem melhor a si próprios como tendo esse potencial que permite aos seus corpos retomarem o estado natural: a saúde. Isto é útil.

É melhor não ter pressa em aumentar a nossa capacidade psíquica, mas sim usar o que temos de forma criativa e útil para os outros e para nós próprios. Cayce, numa leitura para um indivíduo intenso com altas aspirações, foi perguntado sobre como poderia obter acesso à omnipotência, omnisciência e omnipresença. Cayce encorajou a seguir o caminho do crescimento da alma passo a passo e a não sobreavaliar onde as nossas mentes nos podem levar quando as nossas ações corporais ainda não correspondem. Ele disse:

Esta capacidade — de falar, de aplicar, de estar presente na Omnipresença — é atingida por ter enfrentado total e completamente tudo o que foi erro na experiência do corpo, mente e alma na experiência terrestre. Não que isto não seja atingível, mas cresce-se para essa consciência na aplicação da fé e na consciência de estar em união com o divino que está no interior. Isto pode não ser dado ainda, portanto. (n.º 2533-8)

Este mesmo homem fez uma pergunta mais tarde na mesma leitura sobre o "Caminho Oculto." Talvez ele se referisse a um curso de ação místico que se destina a ser moldado no mundo material. A resposta dá mais perspetiva a qualquer pessoa que procure ser de serviço nas profissões de cura, seja médico ou paciente:

Pois como foi dado tão frequentemente, isto encontra-se no interior. Pois o teu corpo é de facto o padrão do corpo celestial, contudo ele só cresce para o mesmo à medida que se afasta do mesmo; embora possa estar dentro do reino tridimensional. Este é o Caminho

Oculto. Pois à medida que a entidade usa, nunca abusa mas usa o ser no serviço, encontra o Caminho. Pois quem é o maior entre vós? "Aquele que é o servo de todos." Quem conheceria o Caminho Oculto? Aqueles que procuram fazer apenas as Suas ordens. (n.º 2533-8)

À medida que se procura usar qualquer capacidade psíquica em que se consiga sintonizar, no entanto, é bem bom lembrar que estamos a lidar com um processo em curso a que chamamos vida, o qual é monitorizado, direcionado e moldado por uma qualidade chamada vontade. E a vontade de um indivíduo é maior do que qualquer outro poder. Cada indivíduo tem a força de vontade até para negar as forças criativas. Como Cayce colocou:

...a vontade de uma alma, de um corpo, é suprema — mesmo no tocante a fazer de si própria um canal para as influências espirituais na sua experiência ou para os desejos egoístas do seu próprio corpo e o seu engrandecimento dessas influências. (n.º 2533-8)

Cayce disse que, cerca de 80 por cento das vezes, os resultados são determinados pelo que o corpo faz com as suas oportunidades. Talvez seja por isso que ele dizia que nada acontece por acaso. Suspeito que a cura do corpo depende realmente em grande parte do acaso — o que o paciente decide fazer com esta oportunidade neste momento, em relação ao que o paciente sabe, no seu íntimo, ser o seu destino divino.

Usamos uma variedade de métodos para curar o corpo na Clínica — medicina, osteopatia, quiropraxia, massagetherapy, acupuntura, acupressão, eletroterapia transcutânea, terapia de campo eletromagnético, *patterning*, treino de biofeedback, exercícios autógenos, visualização e nutrição, para mencionar alguns —, mas cada método cai sob uma bandeira de unidade a que chamamos um ideal. Toda a cura vem verdadeiramente de uma Só Fonte, por isso para quê preocuparmo-nos com o método? Como Cayce colocou, quer o profissional prescreva um medicamento ou um ajuste espinal,

a cura vem do interior. Não pelo método vem a cura, embora a consciência do indivíduo possa ser tal que este ou aquele método seja o mais eficaz, no caso individual, em despertar as forças do interior. Mas os métodos não são ideais. O ideal deve ser mantido na fonte adequada. (n.º 969-1)

Um dos métodos não convencionais que usamos eficazmente para combater o *jet lag* veio ter connosco originalmente através de uma adorável médica indiana há cerca de dez anos. Quando os viajantes chegam à Clínica após uma viagem de avião transcontinental, sugerimos que tomem banho nessa noite numa banheira de água tépida à qual foi adicionada uma chávena de sais de Epsom e uma chávena de bicarbonato de sódio. Enquanto estão na banheira, massajam o lado direito do seu corpo com a mão direita e o lado esquerdo com a mão esquerda, certificando-se de que os braços e as pernas de ambos os lados se mantêm no seu próprio território e não cruzam a linha média do corpo. Após 10-15 minutos, enxugam-se, novamente sem cruzar as extremidades. É difícil, mas pode ser feito. Depois, devem ir para a cama para passar a noite. Quando se levantam, nada de *jet lag*.

Este tratamento poderia muito bem ter vindo das leituras de Cayce, pois ele dava credibilidade a energias que envolviam as quatro extremidades e o umbigo, descrevendo um fluxo de energia no corpo humano que se move sob a forma de um valor de oito, cruzando no umbigo, afirmando que esta era uma atividade energética importante. A nossa teoria é a de que a solução na banheira fornece um campo eletromagnético que afeta o fluxo de energia em forma de oito e normaliza os controlos dos ciclos do corpo encontrados na glândula pineal. Quer a teoria venha alguma vez a ser provada ou desmentida, os pacientes beneficiam do banho. A minha esposa e eu usamo-lo sempre que viajamos, levando um saco de plástico com a mistura nas nossas malas. Amigos e pacientes que o experimentaram relatam resultados favoráveis. Um médico da Tasmânia disse que ele e a esposa o experimentaram ambos. "Achei que se tinha de ter

concentração ao enxugar, mas... ambos dormimos bem e não tivemos esse horrível *jet lag*."

Uma mulher que teve um voo de quinze horas do Panamá para a Alemanha, chegando às 17h00, disse que levou o seu pacote de sais de Epsom e bicarbonato de sódio e entrou na banheira por volta das 19h00. "Fiquei de molho durante vinte minutos (quase adormeci) e fui muito cuidadosa para não cruzar nem os braços nem as pernas sobre o meu corpo. Fui para a cama logo a seguir e dormi as minhas oito horas normais e levantei-me de manhã pronta para o pequeno-almoço como se tivesse estado a viver aqui toda a minha vida."

Este método de trazer saúde ao corpo pode não parecer importante, embora certamente o seja para quem sofre de *jet lag*, mas mostra um "método" de cura. Embora possa ter tido origem como medicina popular da Índia, eu colocá-lo-ia na categoria de medicina energética, pois o campo eletromagnético gerado afeta as energias do corpo, tendo um efeito normalizador na fisiologia do viajante.

Muitos dos nossos pacientes recebem não um, mas vários métodos diferentes de cura. Um homem que veio à Clínica por insistência do seu filho, acompanhado pela sua esposa, estava quase dobrado ao meio com dores. Tinha sido submetido a uma cirurgia à próstata seis semanas antes e tinha estado a dormir muito pouco desde então. Tinha perdido bastante peso e precisava de assistência para conseguir caminhar. Não conseguia dar mais do que quinze ou vinte passos antes de precisar de se sentar. Estava miserável. Disse que veio ao programa "a rezar por um milagre".

Quando se foi embora, a sua cor era de saúde; estava de pé, ereto; a sua dor tinha desaparecido; estava a dormir bem; o seu sentido de humor tinha regressado; e ele relatou: "Recebi o milagre por que estava a rezar!" Como foi isto alcançado em dezassete dias? Massagens, manipulações, orações, visualizações, imagens guiadas, exercícios autógenos, treino de biofeedback, tratamentos com acuscope, meditação e orientação através de sonhos — estes fizeram a diferença e criaram um equilíbrio das funções do corpo. São todos

métodos diferentes, não são? A consciência despertada desempenha certamente o papel principal na recuperação.

ASSIMILAÇÃO E ELIMINAÇÃO

NA NOSSA ABORDAGEM à cura do corpo humano, achamos que o senso comum é uma ajuda tremenda. Na minha formação na faculdade de medicina, foi dada muito pouca atenção ao tema da dieta e da nutrição. É verdade que eram dadas dietas para diferentes doenças por vezes, mas o que acontece fisiologicamente quando um corpo é sobrealimentado ou subalimentado era um tema não abordado. Era como se o processo de assimilação fosse apenas de interesse passageiro. A eliminação, claro, atraía ainda menos atenção, pois toda a gente elimina, não é verdade?

O senso comum dita, no entanto, que todo o corpo é feito, fisicamente, do que é tomado pela boca, quer comida quer ar doador de vida (a menos que se esteja num centro de cuidados intensivos a receber alimentação intravenosa). O senso comum também nos diz que morreremos se os produtos de resíduo do nosso metabolismo não forem removidos do corpo de alguma forma. A eliminação ocorre principalmente a partir dos rins e a partir do fígado e trato intestinal. A pele e os pulmões fazem a sua parte também, mas os dois primeiros fornecem o maior alívio.

Cayce identificou os produtos de resíduo humanos como forças usadas e recusadas. Ele via a comida como uma força de construção dentro do corpo. O que sobra da construção mais a degradação das células do corpo tornam-se as forças "usadas". Se alguém come mais do que é necessário, o corpo recusar-se-á a assimilá-lo, e isso torna-se então uma "força recusada".

Há alguns anos, fui chamado para ver uma mulher idosa que estava obstipada. O exame mostrou que ela tinha ou fezes impactadas ou uma obstrução patológica do intestino. Embora muito doente, recusou-se a ser hospitalizada. Se ia morrer, disse ela, seria ali mesmo na sua casa.

Eu sabia que não podia forçá-la a ir para o hospital, nem, na verdade, devia fazê-lo. Recomendei que colocasse uma compressa de óleo de rícino sem a almofada de aquecimento no seu abdómen, que estava grandemente distendido. Sugeri que não tomasse nada pela boca a não ser lascas de gelo. Isto era para evitar sobrecarregar o seu estômago e possivelmente vomitar. Na manhã seguinte, ela estava a sentir-se muito melhor, mas continuou a tomar apenas lascas de gelo. Na segunda manhã, com a compressa ainda no lugar, ela estava notavelmente melhorada. O seu abdómen estava quase plano e sentia-se bem o suficiente para ver televisão novamente. Mandei-a usar um supositório laxante suave no terceiro dia, e ela teve uma evacuação normal. O seu sentido de humor tinha regressado e ela estava de volta ao normal fisicamente. Aparentemente, a compressa de óleo de rícino tinha aliviado a obstrução ao ponto de outras atividades dentro do seu corpo poderem regressar ao normal. Assim, a distensão foi aliviada e ela teve finalmente uma evacuação normal.

A assimilação é muitas vezes confundida com a digestão. Estas são duas funções distintas. A digestão é realizada pelos sucos salivares na boca e pelos ácidos, enzimas e substâncias digestivas do estômago, do pâncreas, da vesícula biliar e fígado, e provavelmente do revestimento do intestino delgado. Cada um contribui para o processo digestivo, que decompõe a comida desta forma para que o passo seguinte, a assimilação, possa ter lugar.

Durante a assimilação, as várias substâncias alimentares que foram trabalhadas por todas estas glândulas internas e seus produtos estão agora numa forma que pode ser absorvida para as paredes intestinais e daí, pelos linfáticos ou suprimento de sangue, levadas para o fígado e para o resto do corpo. Este sistema de distribuição permite aos tecidos do corpo reconstruírem-se e formarem novas células. Não é um procedimento simples, mas estas moléculas decompostas de alimentos são as energias ou forças que Cayce chama os blocos de construção do corpo humano.

A coordenação entre as funções de assimilação e eliminação é necessária à própria vida. Não podemos esperar uma saúde normal

quando os alimentos não estão a ser assimilados. A história que contei anteriormente da menina que caiu e paralisou o seu plexo solar com a resultante "síndrome de má absorção" mostra o que pode acontecer quando a falta de assimilação ocorre. A sua posterior paralisia da função de eliminação (uma evacuação a cada duas semanas) só enfatiza a necessidade de esta função estar ativa. Viver uma vida longa, disse Cayce, depende de estas duas funções serem "mantidas mais perto do normal".

Assim, não só prestamos atenção à dieta de cada paciente que vem ter connosco, como queremos compreender o que está a acontecer na fisiologia das eliminações dessa pessoa. As eliminações são auxiliadas de muitas formas, como se pode ver visitando a farmácia do seu bairro.

Um dos métodos mais comuns para manter as eliminações regulares é beber muita água. Recomendamos pelo menos oito copos de água diariamente, especialmente para aqueles que têm muitos problemas com a prisão de ventre. Outra forma de manter o intestino grosso normalmente ativo é tomar uma grande salada verde ao meio-dia. A alta alcalinidade da refeição quando nada mais é tomado irá muitas vezes corrigir intestinos normalmente preguiçosos.

As compressas de óleo de rícino aliviam muitas vezes um cerco temporário de prisão de ventre, se usadas ao longo de um período de vários dias. Também sugerimos a alguns dos nossos pacientes que um conta-gotas cheio de óleo de rícino tomado na língua à hora de deitar tenderá a aliviar o problema.

Cayce sugeriu, e nós descobrimos a partir da nossa experiência, que continuar com um purgante ou eliminante não é sensato. É aconselhável mudar de um tipo de laxante para outro ocasionalmente. Mas é melhor criar hábitos intestinais normais. A regularidade é auxiliada pelo exercício, tal como caminhar, uma dieta rica em vegetais verdes frescos, e muita água diariamente.

Tenha em mente que o corpo pode absorver tudo o que é necessário para se reconstruir a si próprio se não for impedido pela

falha das eliminações em fazerem a sua parte. Tenho pensado muitas vezes sobre a maravilhosa capacidade do corpo de entregar as substâncias alimentares às células, bem como de transportar os seus produtos de resíduo. É quase como pedir ao seu homem do lixo para trazer as suas compras quando vem recolher o lixo. O mesmo sangue que faz a alimentação também transporta o resíduo para os órgãos de eliminações. Temos um corpo maravilhoso, não temos?

Se os eliminantes não fazem o seu trabalho adequadamente, o intestino grosso, que é o principal canal de eliminações, deve ser limpo. O rim faz uma parte principal do trabalho, mas o intestino é o número um. A limpeza pode ser feita até certo ponto com enemas tomados em casa, mas as irrigações colónicas são mais extensas e têm benefícios fisiológicos mais profundos.

Quando o cólon é irrigado com água morna, primeiro o conteúdo fecal é limpo, e depois a água permite que um fluxo de forças "usadas e recusadas" seja libertado dos capilares da parede do intestino grosso para o lúmen do intestino grosso.

A irrigação do cólon é assim mais eficaz do que um purgante ou laxante é em simplesmente limpar o intestino grosso, pois uma colónica fornece adicionalmente uma limpeza da corrente sanguínea. Além disso, o ato físico de encher o intestino com água e depois esvaziá-lo tende a estimular o revestimento muscular do intestino para uma atividade mais normal. As irrigações do cólon são parte do programa de terapia de cada participante no Templo Belo. Este tipo de atividade (atualmente feita com equipamento estéril descartável) tem um efeito benéfico que geralmente não é reconhecido pela profissão médica.

Existem, claro, condições de doença em que as colónicas não devem ser administradas, mas estas não são realmente comuns e devem ser reconhecidas sem dificuldade.

Com uma boa dieta básica que permite a assimilação adequada no corpo e com uma eliminação adequada e normal, o palco está realmente montado para o cumprimento da profecia de Cayce de que,

com assimilação e eliminação adequadas, pode-se viver tanto tempo quanto se escolher. Infelizmente, as coisas boas nunca são assim tão simples. Mas é um ponto de partida importante.

A RELAÇÃO FÍGADO-RINS

Tanto o fígado como os rins são forças dinâmicas na função de eliminação, mas o fígado também está envolvido com a digestão, uma vez que grande parte das partículas de alimento assimiladas, à medida que viajam das paredes do intestino delgado, vão a seguir para o fígado.

Além disso, estes dois órgãos vitais devem estar a funcionar adequadamente para que o sistema elétrico do corpo funcione eficazmente. Cayce refere-se a eles como dois polos de eletricidade no corpo, dando realmente vida ao corpo. Todas as funções corporais, claro, são movidas por energia elétrica, pelo que a importância do fígado e dos rins neste contexto não pode ser sobreestimada. Um serve como polo negativo, o outro como positivo. Quando se desenvolvem perturbações elétricas, o efeito é o de um curto-circuito, disse Cayce. Um curto-circuito faz com que os venenos sejam despejados no sistema em vez de serem adequadamente eliminados por estes órgãos. A ciência médica não concorda com este conceito, mas essa é a imagem que Cayce pintou.

A relação que Cayce vê entre o fígado e os rins como polos positivo e negativo do corpo elétrico ajuda a explicar a formação de pedras nos rins. Ele disse a uma mulher de cinquenta e seis anos que "acumulações no próprio rim a partir de condições onde incoordenações entre as circulações do fígado e rins causaram sedimentos para se formarem, irritações que, quanto ao tamanho e condições, exigirão medidas operatórias" (n.º 3623-1). E depois disse: "Nós operaríamos."

Noutro caso (n.º 5137-1) ele identificou subluxações (ou seja, deslocamentos parciais) entre a sétima e a oitava vértebras dorsais como a causa de entraves nas energias nervosas que vão para as atividades entre o fígado e rins, o que por sua vez produziu problemas

na vesícula biliar. Aparentemente os polos elétricos foram perturbados na sua coordenação de energias elétricas.

Sempre que há uma perturbação das eliminações no corpo humano, forças tóxicas serão recirculadas por todo o corpo e, mais cedo ou mais tarde, de acordo com as condições presentes, isto causará dificuldade física que cria indisposição, e eventualmente uma doença do corpo, a menos que seja corrigida em algum ponto do caminho.

MANIPULAÇÃO E MASSAGEM

No início das nossas carreiras, o pai da Gladys ensinou-nos alguns rudimentos da osteopatia. Os pais dela eram ambos graduados no Kirksville College of Osteopathy. O Dr. Andrew Taylor Still, o fundador da disciplina, foi o professor deles. Still entendia o corpo como um mecanismo fino que é controlado quer na saúde quer na doença por impulsos elétricos que poderiam ser perturbados por pressão nos nervos que carregam esses impulsos. A manipulação das grandes massas musculares ou porções do corpo poderia melhorar ou aliviar a condição e assim efetuar uma cura. Esta é a base da osteopatia.

Aprendemos uma técnica muito simples para aliviar o que clinicamente chamamos uma síndrome sacroilíaca. Não é difícil. Com o paciente doente deitado numa mesa de tratamento, de barriga para cima, pegamos na perna do lado que está a dar mais desconforto e flectimo-la sobre a coxa. Depois, gentilmente, deixamos a extremidade flectida rodar lateralmente para o lado, mantendo a flexão. Após termos alcançado o máximo de movimento lateral possível, o joelho é mantido plano, tanto quanto possível, e a perna é então estendida. É por vezes incrível como um tratamento destes trará um olhar surpreendido e encantado ao rosto de quem sofre, e resolverá o problema.

Usamos esta técnica eficazmente desde o início da nossa prática no Ohio. Quando nos mudámos para o Arizona em 1955 e entregámos a nossa prática a outro médico, recebíamos uma chamada telefónica

semanal do nosso sucessor enquanto ele procurava conselho sobre cada paciente. Uma semana ele queria saber freneticamente: "O que diabo fizeste ao George M.?" A síndrome sacroilíaca do George estava a incomodá-lo novamente, e ele tinha vindo para obter o mesmo tratamento que nós lhe tínhamos dado. O novo médico estava sem saber como ajudar. A osteopatia, claro, é muito mais complexa do que o tratamento do George.

Quando os médicos não aprendem a fazer manipulações na faculdade de medicina ou mais tarde, simplesmente não têm as competências para ajudar as pessoas de uma forma que por vezes é muito necessária.

A mãe e o pai da Gladys, que eram médicos missionários na Índia, costumavam dar um ao outro um tratamento osteopático geral uma ou duas vezes por semana. Ajudou-os a ultrapassar uma multidão de dificuldades enquanto estavam no campo de missão. E tem sido uma adição rica ao nosso próprio arsenal, especialmente durante os tempos em que não tínhamos acesso nem a um osteopata nem a um quiroprático. Hoje, na Clínica, ambos estão disponíveis.

Embora a Associação Médica Americana tenha sido abertamente hostil à quiropraxia durante muitos anos, um certo número de médicos reconheceu o seu valor.* Um artigo na edição de 23 de janeiro de 1981 do *American Medical News*, "'Alguns Médicos Chamados «Manipuladores Clandestinos»'", relatava que muitos médicos em toda a nação, naquela altura, estavam a usar técnicas manipulativas semelhantes às usadas pelos quiropráticos, mas tinham-se tornado "manipuladores clandestinos" por medo de serem ostracizados.

Um delegado da AMA de Washington que testemunhou num processo judicial movido por quiropráticos contra a AMA e outras organizações médicas disse que tinha centenas de pacientes em comum com quiropráticos na sua comunidade, e que usava rotineiramente técnicas de manipulação na sua prática.

A AMA a certo ponto discriminou os osteopatas, criticando-os como charlatães não científicos. Inverteu oficialmente a sua posição e aceitou-os na comunidade médica há mais de uma década.

Quando a AMA tentou destruir a profissão de quiroprático boicotando os quiropráticos, estes processaram a AMA e venceram. A AMA já não podia impedir os médicos de terem relações profissionais com quiropráticos. Esse foi um passo positivo, porque as pessoas precisam de ter a liberdade de usar as competências destes profissionais.

Cayce enviava pessoas tanto para osteopatas como para quiropráticos desde os primeiros dias deste século, quando começou a dar leituras. A sua teoria sobre técnicas manipulativas e a necessidade delas é paralela aos escritos do Dr. Still. (Ver Gail Cayce, *Osteopathy*.)

Nesta abordagem para curar o corpo, Cayce indicou que a osteopatia era a melhor forma de tratamento — melhor do que a medicina convencional ou outros métodos. A investigação médica em anatomia e fisiologia e a compreensão do corpo por parte de Cayce estão realmente muito próximas. Sabemos que existem gânglios simpáticos que existem numa longa cadeia desde o pescoço até ao cóccix, em qualquer dos lados da coluna vertebral, dentro da cavidade corporal. Sabemos também que estes estão interligados e que têm uma relação funcional com as atividades autónomas do corpo e também com o cérebro e a medula espinal.

A descrição de Cayce é paralela à da ciência médica. Além disso, ele vê pequenas bolsas (ou sacos) dentro destes gânglios. E estas podem ficar congestionadas, ou lentas na sua resposta a qualquer porção do sistema.

Cayce pinta uma imagem de cada órgão e de cada glândula do sistema a receber informação/impulsos da mente ativa, da sugestão, da entrada sensorial e do ambiente. Esta comunicação estende-se depois a cada porção do corpo humano na sua atividade. Estes centros-chave podem então trazer um equilíbrio ao funcionarem adequadamente —

ou um desequilíbrio. E isto pode acontecer a partir de alimentos ingeridos internamente ou de injeções ou de qualquer atividade humana.

Cayce disse que a ciência da osteopatia não é meramente o trabalho de um certo segmento ou o estalar dos ossos, mas antes que a manipulação osteopática restaura o equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o cérebro-espinal. Estes criam coordenação e uma libertação de energias através da coluna para o resto do corpo e, ao mesmo tempo, trabalham no sentido de desanuviar o problema na bolsa (como ele descreveu) ou na lesão osteopática (como a osteopatia descreve), que pode frequentemente ser uma causa de doença.

Como Cayce lembrou às pessoas, os ajustes mecânicos, tal como os medicamentos, "são apenas corretivos — e a NATUREZA ou a força DIVINA faz a cura" (n.º 1467-9).

Para compreender totalmente como uma lesão osteopática pode ser formada ou libertada, ou como uma subluxação da vértebra poderia ocorrer, seria melhor consultar alguns dos textos sobre osteopatia ou quiropraxia. Cayce tomava estas coisas como garantidas, dizendo às pessoas o que estava mal na coluna e como poderia ser corrigido.

Garantido que as condições de vida podem provocar tais perturbações na consciência de alguém que uma subluxação é criada, Cayce é melhor a indicar como todo o corpo se pode vir a envolver. Ele disse que qualquer condição anormal do corpo, não importa o que seja, estabelece uma tensão e tende a tirar energia de outras porções do sistema para corrigir a tensão. O equilíbrio é então perturbado, e alguma porção do sistema sofre sempre como resultado do problema original. "Embora a dor possa estar nas costas, o sofrimento pode estar na cabeça, ou no sistema intestinal, ou noutros órgãos do sistema" (n.º 5618-9). Deve-se então restaurar o equilíbrio através da correção da lesão.

MASSAGEM AO CORPO

Além da manipulação, Cayce considerava a massagem altamente terapêutica. Cada participante nos nossos programas do Templo Belo vivencia o que se chama uma "massagem ao som da música". E torna-se sempre uma experiência de vida verdadeiramente única e significativa.

Stan, um camionista na casa dos cinquenta anos, tinha desenvolvido um cancro no pulmão antes de vir fazer um dos nossos programas recentes. Tinha sido fumador a maior parte da sua vida. As realidades espirituais que eram aparentes para a maioria dos membros do grupo não tinham significado para ele. Ele não acreditava em "todas estas coisas" — ou assim dizia. Não era um homem grande, mas era rijo, musculoso, provavelmente forte antes da sua doença, e muito do tipo "macho". Stan não se dava bem com a sua filha há anos e não demonstrava que isto o magoava realmente de forma profunda. Tornou-se evidente que ele precisava desesperadamente de perdoar a sua filha, não importa o que a rapariga tivesse feito.

Muito no início do programa de nove dias, Stan teve uma massagem ao som da música. Ele não a queria realmente, mas não conseguiu encontrar uma boa desculpa para se livrar dela. Estes tratamentos, concebidos originalmente por Kay Ortmans, que começou a usá-los nas florestas de sequóias da Califórnia, perto de Santa Cruz, duram duas a três horas. Não se usa óleo, mas o corpo é mantido quente sob um lençol. A massagem é profunda e move o corpo, mas nunca é dolorosa.

É o movimento de grandes grupos musculares que desperta memórias de eventos passados — muitas vezes de vidas passadas. E é feita enquanto toca música clássica, de modo que toda a sala ressoa com a música. A música atua como uma ponte entre o consciente e o inconsciente. Mas muitas experiências de vida estão associadas a certos grupos musculares, e a combinação das circunstâncias, das expetativas, da música e do movimento traz muito do que é valioso para fora da mente inconsciente.

Stan não se deu conta de onde se estava a meter. Ele tinha necessidades que ainda não tinham sido preenchidas, algo relacionado com os seus pulmões. Dentro desta área reside o timo, ou o centro do coração. É aqui que os sentimentos de remorso, tristeza e dor estão bloqueados na consciência de cada um, e esta é a área onde Stan estava a sofrer.

As coisas correram suavemente na superfície quando a sua terapia começou, até Barbara começar a massajar o seu peito. De repente, foi como se um tremendo pico de energia elétrica entrasse na sua cabeça, passasse pelo seu corpo e saísse pelos seus pés. E já não eram as mãos da Barbara a massajar o seu peito; ele sentiu as mãos de Jesus a entrarem no seu peito e a resolverem algo. Stan começou a chorar, pois nunca tinha sentido realmente que a história de Jesus fosse realmente verdadeira. Mas ali estava o Mestre, a trabalhar no interior do seu peito onde toda a dor tinha estado durante tantos anos.

Quando terminou e ele finalmente parou de chorar, Stan partilhou parte da história com o resto do grupo. Pelo resto da semana na Casa Oak, ele tentou reviver a experiência, fazer com que acontecesse novamente. Não conseguiu.

No último dia completo do programa, alguns membros do grupo visitaram a nossa casa. Na sala maior, a que chamamos biblioteca, temos uma cadeira que a Gladys me deu no Dia do Pai em 1957. Ela reclina-se e é muito confortável. Passou por duas gerações e cinco casas, mas continua quase como nova. Todos os nossos seis filhos, quando ficavam doentes com as doenças da infância, passavam tempo nessa cadeira. Sempre achámos que se os miúdos dormissem ali, absorveriam essas "vibrações" de cura que se desenvolveram gradualmente e ficariam bons mais depressa.

Stan sentou-se nessa cadeira enquanto todos socializavam pela casa fora. Reclinou-se e fechou os olhos e, passado um pouco, vi algumas lágrimas escorrerem-lhe pela bochecha. Fui silenciosamente até junto dele e limpei-as com um lenço de papel e movi a cadeira um pouco para a tornar mais confortável. Stan ficou ali bastante tempo,

depois finalmente levantou-se e juntou-se ao resto de nós que estávamos ali perto a conversar.

Passado um pouco, alguém perguntou se ele gostaria de partilhar o que tinha acontecido. A história desenrolou-se. Contou-nos como tinha querido desesperadamente reviver a experiência que tinha tido durante a massagem ao som da música. Não tinha sido capaz, disse-nos ele, mas quando chegou à nossa casa quis sentar-se naquela cadeira. De repente, sentiu essa mesma energia a mover-se no seu corpo, a derramar-se através dos seus pés. As mãos de Jesus não fizeram parte desta experiência, mas o sentimento era semelhante.

Stan perdoou a sua filha. Foi provavelmente o fim de uma hostilidade que tinha existido ao longo de muitas vidas. A experiência também o tornou consciente da realidade de Jesus na sua vida, algo que ele nunca tinha tido antes. Estes foram os propósitos, sem dúvida, que ele veio cumprir nesta vida.

Vários meses mais tarde ele faleceu. Inúmeros outros ficaram mais ricos por causa do que ele vivenciou e partilhou, e a sua alma também ficou, tenho a certeza. Ele foi apenas uma de muitas pessoas cujas vidas foram mudadas através desta terapia única.

Quando a Erika dá uma massagem ao som da música, os sons de Beethoven, Tchaikovsky e dos outros mestres fornecem uma base de vibração que permite uma grande abertura de material valioso a partir do inconsciente. A Erika invoca os anjos e as forças dos céus para a ajudarem — e eles ajudam.

Além desta massagem, os nossos terapeutas fornecem massagens terapêuticas de corpo inteiro. Estes são tratamentos de cinquenta minutos, concebidos para trazer equilíbrio ao funcionamento do corpo humano. Alguns dos nossos terapeutas gostam de tocar música durante este tempo, e o paciente é incentivado a não falar, para que o corpo possa receber os benefícios da massagem de forma mais eficaz.

Recebe-se melhor estando num modo recetivo. Dificilmente se pode ouvir se também se estiver a falar. Assim, fazer perguntas ou

discutir um problema, não importa qual, diminui os benefícios de cura de uma massagem.

Quando uma massagem terapêutica é dada, deve ser compreendido tanto pelo terapeuta como pelo recetor que uma massagem é sempre, além de um trabalho com os tecidos do corpo, uma verdadeira imposição de mãos. Cada pessoa afeta o indivíduo em quem toca. É sempre uma doação de energia de cura ou uma subtração. Os nossos terapeutas compreendem que estão a curar através do seu toque, além de estarem a fazer a mecânica do procedimento. Se quem recebe a massagem compreender isto também, maior benefício virá do facto de estar recetivo tanto à atividade de cura física como ao que vem através da energia transmitida.

Embora mesmo uma massagem ocasional seja benéfica, tento sempre lembrar as pessoas dos benefícios a serem obtidos através de uma massagem regular. Ouvi dizer — embora não faça ideia de se é verdade ou não — que o Bob Hope faz uma massagem todos os dias. Algo que ele está a fazer, seja a alegria que espalha na vida de outras pessoas ou uma massagem diária ou o que quer que seja, parece estar a fazê-lo parecer mais jovem para mim de cada vez que o vejo na televisão. Há dez ou quinze anos ele parecia ter oitenta — agora parece dez anos mais jovem, com setenta a caminho dos quarenta e cinco.

Uma vez, há muitos anos, o meu amigo Dr. Harold Reilly (a quem foram enviados pacientes nas leituras de Cayce para tratamentos centenas de vezes) deu-me uma resposta que tenho citado a qualquer pessoa que me pergunte: "Com que frequência devo fazer uma massagem?" A resposta: "A frequência das massagens é determinada totalmente pelo tamanho da carteira." Uma hora de tempo com um terapeuta qualificado não vem de graça, por isso muitos pacientes que procuram ajuda têm de avaliar o que o seu corpo individual precisa em termos de massagem e seguir essa orientação, bem como a sua carteira.

Que benefícios recebe um corpo da massagem? Se passasse a sua mão direita de forma suave e carinhosa do pulso esquerdo até ao ombro, sentir-se-ia, antes de mais, melhor devido à forma amorosa como tratou o seu braço esquerdo. Esse é o fator amor. Também beneficiaria — e isto pode fazer parte do "sentir-se melhor" — dos milhões de impulsos para o sistema nervoso cérebroespinal que foram gerados na massagem que acabou de concluir. Embora envolva apenas o seu braço esquerdo, também houve outros milhões de mensagens dadas ao sistema nervoso autónomo, que controla todo o funcionamento dos sistemas de suporte de vida e dos órgãos.

Isto explica por que razão é importante que os terapeutas estejam num modo doador e amoroso enquanto realizam uma massagem — e por que razão é talvez duplamente importante que o paciente esteja recetivo a tudo o que a massagem pode trazer em termos de cura para o seu corpo.

Todas estas funções podem ser compreendidas como estando a acontecer durante uma massagem. Mas Cayce viu uma coisa bastante específica a acontecer na massagem que foi dada a um rapaz de dezoito anos (n.º 2456-4) que tinha leucemia aguda. Ele notou que alguns dos gânglios ao longo da coluna estavam ou frouxos na sua função ou tensos — permitindo que alguns órgãos recebessem demasiados impulsos e outros demasiado poucos. Neste rapaz, as massagens não só ajudariam a circulação através de várias porções do corpo, mas também ajudariam os gânglios a receberem impulsos nervosos de forma mais precisa e a dispensá-los de forma mais equilibrada.

Uma massagem poderia ser compreendida como trazendo um efeito de equilíbrio a todo o organismo do corpo humano. É como uma chuva suave de impulsos a fazer com que o corpo comece a coordenar-se de uma forma mais construtiva. É também como o efeito pacificador sobre um grupo vindo do amor suave de uma pessoa.

Música que seja criativa, não destrutiva, é frequentemente útil durante uma massagem, mas tanto o terapeuta como o paciente devem

concordar com ela. O paciente pode preferir um período de quietude. Nesse caso, a quietude é o melhor.

Uma parte do corpo pode precisar de atenção especial. Talvez sejam as costas no fundo, que têm estado a incomodar mais, ou o ombro ou o pescoço ou talvez o abdómen. Cayce deu inúmeras sugestões sobre os pormenores da massagem, onde seria melhor concentrar a atenção. O estudo completo das leituras ainda não foi feito, embora Mary Alice Duncan, uma fisioterapeuta credenciada, tenha escrito um artigo na edição de janeiro de 1970 do *A.R.E. Journal* sobre a massagem tal como era descrita nas leituras de Cayce.

Cayce sugeriu que uma massagem muito específica nos pés era frequentemente muito importante. Ele disse: "massajar mais na bolsa dos pés, como debaixo do dedo do pé, no peito do pé e no calcanhar" (n.º 2778-6). Isto causaria alguns espasmos mais tarde nas barrigas das pernas e talvez debaixo dos joelhos e nas coxas, mas trabalha para reestabelecer a comunicação adequada entre os membros inferiores e a origem dos nervos ciáticos, que fica na parte inferior das costas. Num sentido, os nervos das extremidades dos ciáticos seriam vivificados ou estimulados para a função normal.

Na maioria das vezes, as massagens são dadas para aumentar o fluxo linfático em direção ao coração, num certo sentido. O exercício como caminhar faz isto, uma vez que toda a circulação linfática tem válvulas e paredes musculares que movem a linfa em direção ao seu destino. Estes músculos são muito, muito finos, mas estão lá.

Por vezes, Cayce sugeriu que a massagem fosse direcionada no sentido oposto ao do cérebro. Isto é particularmente verdadeiro para uma pessoa que tenha tido um acidente vascular cerebral. O cérebro é o centro de um esforço por parte do corpo para reparar, e pode já estar congestionado com a circulação e com os esforços do sistema imunitário para reparar. Noutros casos, uma massagem foi sugerida para auxiliar o funcionamento dos nervos — e isto pode ser parte da razão pela qual Cayce sugeriu massajar no sentido oposto ao do

cérebro, para trazer impulsos normais para o sistema nervoso com mau funcionamento no lado afetado do corpo.

Ocasionalmente, Cayce sugeriu o uso de um vibrador. Para a indigestão, ele instruiu (n.º 389-9) a usar o vibrador "sobre a totalidade do sistema cérebroespinal; estendendo-se especialmente aos membros inferiores e fazendo aplicações bastante específicas através da zona lombar, da nona dorsal e através da cabeça e pescoço."

Para qualquer pessoa que esteja a passar por uma grande crise emocional ou esteja a suportar uma tensão crónica, a massagem é especialmente recomendada. Além de obter uma massagem com a maior frequência possível, tal pessoa pode utilizar o vibrador em casa. Não se pode fazê-lo sozinho, mas eis como Cayce sugeriu usar esta ferramenta útil:

Todas as noites, quando estiver pronto para se deitar, aplique durante vinte minutos o vibrador movido a eletricidade. Use o aplicador de ventosa ao longo de qualquer dos lados da coluna, bem como na própria coluna, desde a base do cérebro até ao fim da coluna. Após aplicar isto minuciosamente na coluna, estenda-o através da área do diafragma a partir das costas, compreende — isto é, transversalmente ao corpo na porção inferior da área das costelas a partir das costas. Depois aplique-o através da área sacral, que é a porção inferior das costas a partir da área da anca, compreende; e depois aplique-o ao longo do nervo ciático ao longo da coxa, e especialmente debaixo dos joelhos e nos próprios pés. Tome o tempo necessário, não meramente como algo a ser despachado. (n.º 2452-1)

* A quiropraxia é um sistema terapêutico de ajuste que consiste na palpação da coluna vertebral para verificar deslocamentos parciais das vértebras, seguido de ajuste espinal com as mãos, de modo a aliviar certas pressões nos nervos.

A escolha do óleo é importante para a massagem geral do corpo. O óleo de amendoim e o azeite, que Cayce sugeria com maior frequência, são os básicos que usamos na Clínica. Quando os óleos

são misturados em casa, use metade de óleo de amendoim e metade de azeite. Adicionar água de rosas dá ao óleo um aroma mais agradável.

Porquê óleo de amendoim? Cayce disse o seguinte numa leitura:

... sim, o humilde óleo de Amendoim tem na sua combinação aquilo que ajudará a criar na circulação superficial, e nas forças estruturais superficiais, bem como na pele e no sangue, essas influências que tornam mais flexíveis a pele, os músculos, os nervos e os tendões, que vão constituir a ajuda para as porções estruturais do corpo. A sua absorção e a sua radiação através do corpo também fortalecerão as atividades do próprio corpo estrutural. (n.º 2968-1)

Na Clínica também oferecemos massagens de instrução. Um marido, uma esposa ou um amigo pode aprender o ABC da massagem e depois pode dar regularmente uma massagem em casa. Não será tão profissional como uma dada por um massagista terapeuta, mas levará consigo muito amor e doação. Lembre-se apenas de que, independentemente da condição da pessoa ou do tratamento que está a ser dado, a terapia física pode ser um ato espiritual. Cayce disse uma vez que há tanto de Deus numa colher de chá de óleo de rícino quanto há numa oração.

Devemos compreender, também, que cada indivíduo é como uma flor. Nenhuma flor se abre exatamente no mesmo grau, mesmo da mesma roseira. Portanto, é melhor compreendermos que as pessoas com quem trabalhamos têm uma consciência que precisa de ser apreciada. Numa ocasião, quando perguntaram a Cayce se uma determinada pessoa deveria tomar óleo de rícino por via oral, ele respondeu: "Se tem uma consciência de óleo de rícino, tome óleo de rícino." É como o paciente que vem ter comigo e quer uma injeção de penicilina para a sua dor de garganta e diz que de todas as vezes que tem uma dor de garganta a penicilina a cura — esse homem tem uma consciência de penicilina. Se eu não lhe der penicilina, não é provável que ele se cure da dor de garganta.

Tentamos alinhar a nossa abordagem terapêutica o mais possível com a perceção de cada paciente e trabalhar com ele ou ela de forma

apropriada. Ao mesmo tempo, estamos conscientes de que não é a compressa de óleo de rícino, ou a massagem, ou a oração, ou a visualização, ou o chá de ervas que está a fazer a cura. Pois em tudo isto, Deus está a manifestar-se e a trazer uma tomada de consciência a esses tecidos dentro do corpo. É como se a própria força da vida tocasse a consciência das células dentro da estrutura humana e elas acordassem e atuassem no seu estado de perceção mais iluminado. É disso que se trata a cura.

TRABALHAR COM O INCONSCIENTE

CADA PACIENTE QUE vem ao Programa Templo Belo traz consigo uma consciência dividida. É como uma guerra a acontecer entre a cabeça e o corpo, muito como Paulo disse: "Não entendo o meu próprio modo de agir; pois não faço o que quero, mas faço precisamente aquilo que odeio" (Rm 7:15).

Tivemos muitas oportunidades ao longo de muitas vidas para dar contributos ao nosso inconsciente. É comparável à programação de computadores e antecedeu as nossas máquinas modernas em milhares de anos. A nossa programação incluiu muitos pensamentos, desejos e ações construtivas, pelo que esperamos que eles apareçam quando invocados. Contudo, forças destrutivas e negativas estão lá também, colocadas lá pelos nossos maus hábitos. Estas também vêm à superfície.

O problema, como eu o vejo, é que as duas estão misturadas num armazenamento de memórias dentro dos nossos próprios seres que diz a toda a nossa consciência corporal: "É precisamente assim que as coisas são. Isto é o normal e qualquer pessoa que pense de forma diferente simplesmente não compreende onde reside a verdade." Felizmente, não é realmente assim que as coisas são. O verdadeiro ser, o ser da alma, a navegar através de muitas encarnações, nunca perdeu verdadeiramente de vista esse ser divino que o criou. A memória pode ter sido submersa profundamente pela sobreposição de impulsos e ações negativas e destrutivas, desejos de satisfação pessoal que se tornam prazeres.

Mas felizmente temos uma consciência moral. É como uma pequena criança que levanta a cabeça e pergunta: "Por que estás a fazer-me isto?" A consciência moral é a voz desse ser da alma que está a tentar chegar até nós, para dizer que temos um caminho a seguir que nos foi mostrado e para perguntar se estamos prontos a segui-lo.

Contudo, nesta batalha aparentemente sem fim, a voz pequenina e ténue da criança é facilmente subjugada pelo nosso ambiente — a nossa cultura, até os nossos amigos e membros da família, os nossos companheiros de escola. Eles parecem saber o que estão a dizer e ouvem-se tantas vozes a perguntarem: "Por que estás a ouvir os delírios dessa criança?"

Podemos clarificar tudo isto um pouco localizando o local da guerra. A criança pequena está localizada na cabeça e no pescoço — o rufia encontra o seu lar no corpo. É nas glândulas do corpo — as gónadas, as células de Leydig, as suprarrenais e o timo — que o nosso ser animal reina supremo, ou quase supremo.

É de facto interessante para mim que a linha divisória seja mesmo no topo dos ombros — é aí que estas forças se alinham para guerrear umas com as outras. E o que encontramos ali? A glândula tiroide. Esta é a glândula que tem tanto a ver com a vontade. Quando alguém tem excesso de peso, dirá frequentemente: "Simplesmente não tenho a força de vontade para entrar num verdadeiro programa de redução de peso" — e fala a sério. A decisão nunca é alcançada por alguns e o seu excesso de peso leva-os a doenças graves das quais podem nunca recuperar.

Da mesma forma, quando o rufia — que viola sempre as leis para os seus próprios desejos e anseios egoístas, centrados na maioria das vezes no dinheiro ou no poder ou em ambos — exige o seu caminho dentro da consciência corporal, a criança pequena diz: "Não tenho a certeza do que fazer aqui."

Agora, a coisa estranha é que a criança tem mais poder do que o rufia desagradável, que mataria e mutilaria para fazer a sua vontade. Mas a criança pequena muitas vezes não reconhece que, com o poder

dessa pequena glândula, pode escolher gerir o corpo como desejar, e o rufia não pode impedir isso. Os maus da fita perdem a batalha.

Como é que esta coisa louca acontece? Bem, um outro fator deve ser colocado no contexto das coisas, uma vez que temos um problema com a criança pequena. Ela olha para o nevoeiro dessa mente inconsciente e não tem a certeza absoluta de quando dizer não, de quando tomar a sua decisão num sentido ou noutro. O rufia tem muita certeza do seu caminho, uma vez que quer apenas o seu próprio ganho. A criança pode estar tão confusa que se esqueceu da sua herança e natureza e limita-se a deixar andar as coisas.

O outro fator é um ideal — não uma ideia, mas um ideal. Se conseguirmos fazer com que essa criança pequena nos ouça o suficiente, podemos saturar essa mente inconsciente tão profundamente com um ideal que ela saberá qual é o seu destino mais uma vez e começará a tomar essas decisões. Assim que tiver uma vara de medir pela qual julgar cada ação que este corpo possa estar prestes a tomar, o rufia é derrotado a cada passo e pode até transformar-se num cidadão cumpridor da lei.

E quanto ao ideal, então? O que podemos escolher para nosso ideal? Muitos ideais foram estabelecidos, mas o que podemos escolher como o ideal que nos servirá até estarmos não apenas a caminho de casa, mas efetivamente lá? Tenho a certeza de que muitos de nós poderiam explicar isto corretamente, mas deixem-me citar Cayce sobre a escolha de um ideal, pois o seu trabalho é o que temos vindo a investigar e a tentar compreender ao longo dos anos desde que o contactámos pela primeira vez. O ideal está centrado na vida que Jesus viveu na terra. Cayce salienta que deveríamos estar a fazer a pergunta *O que é que Jesus gostaria que eu fizesse?* em relação a cada uma das nossas questões nas nossas relações com os nossos semelhantes, nos nossos lares e nos nossos problemas do dia a dia. Este seria um ideal suficiente para responder a qualquer uma das situações da vida.

Um ideal precisa de ser um objetivo final e, nas leituras de Cayce e no meu próprio conceito da vida tal como ela existe, o Cristo é esse

tipo de ideal. Cayce disse: "Pois não te foi dado ou dito... «Ele é a Palavra, Ele faz tudo o que foi feito, e sem Ele nada do que foi feito se fez»? E Ele vive nos corações e nas almas daqueles que procuram fazer as Suas ordens" (n.º 1326-1).

Harvey Grady passa tempo com cada grupo de participantes do programa ajudando-os a moldar o seu ideal. Isto pode ser feito pela mente consciente, apesar do que possa estar a vir neste momento dessa criança pequena no interior, cuja voz não tem sido ouvida com a frequência suficiente ou de uma forma que se ajuste ao que o indivíduo escolheria como o seu ideal.

O ideal torna-se então a vara de medir que cada pessoa pode usar para guiar as suas ações, de modo a que cada um dos "males" da carne possa ser erradicado nas relações interpessoais na terra. Uma vara de medir permite medir contra ela uma ação proposta e ver como se ajusta, como mede, qual é o seu valor — será que a veríamos talvez em 75 por cento ou 90 por cento, ou talvez em apenas 5-10 por cento? É assim que uma vara de medir ajuda. Mas temos de a escolher primeiro e decidir usá-la.

É aí que o poder da vontade entra em jogo. Pois quando estabelecemos o ideal — a vara de medir —, sabemos o que fazer. É aí que podemos encontrar dificuldades também e começar a desanimar ou a sentar-nos em julgamento sobre nós próprios. Mas uma das maiores ajudas que encontrei nestas leituras no tocante a dar seguimento a um ideal e falhar é a afirmação que Cayce fez de que a tentativa é tida por Ele como justiça. Isso significa para mim que Deus me amaria de facto mesmo se eu falhasse vez após vez. Mas Ele está interessado em para onde estou a ir, não em onde estou. Cada tentativa, então, que faço em direção a esse objetivo está associada ao conhecimento de onde ou qual é o objetivo, e isto deve ser encorajado, não desencorajado.

Portanto, uma falha após estabelecer o seu ideal não é alimento para o tribunal do juiz, mas antes um esforço que foi despendido,

embora mal, na direção certa. Cayce também nos lembrou de que é melhor fazer algo de errado do que não fazer nada de todo.

Melhor do que fazer algo de errado, contudo, é o conselho que Cayce deu a uma mulher de quarenta e cinco anos que tinha altas aspirações para o desenvolvimento espiritual. Ela perguntou como poderia alcançar conscientemente o poder divino que sabia estar dentro dela e ser capaz de recorrer a ele para realizar as grandes coisas de que se julgava capaz. E, claro, nenhum destes feitos visava algo que não fosse o mais elevado. Cayce lembrou-lhe que ela precisava de encontrar o seu ideal e saber qual era. Disse que Jesus, o Cristo, tinha prometido encontrar-se com ela dentro do seu próprio corpo com o seu próprio templo. E, à medida que meditasse, ela encontraria: "Pode vir, — sim, virá, — essas orientações; por essa comunhão constante com Ele" (n.º 2533-1). Ela foi exortada não só a meditar, mas a praticar essa consciência nas suas relações com os outros no dia a dia; viria então a capacidade de enfrentar todos os desafios com o poder que conhecera numa experiência anterior.

Ao longo do programa, o poder da escolha é enfatizado ao trabalhar com a mente, e é sempre a mente inconsciente, também, com que se trabalha — ainda mais uma vez que tudo o que passa pelo consciente se torna parte do inconsciente.

Depois, as forças da terra que foram desenvolvidas e se tornaram parte do inconsciente, residindo nessas glândulas endócrinas e participando dos poderes dos centros espirituais, são encorajadas a erguerem-se e a mostrarem-se. Elas estão sempre associadas a outros indivíduos, pelo que aqueles que devem ser encontrados nesta encarnação são para ser encontrados nas personalidades daqueles a quem estamos associados. Essa é a parte conveniente de todo este assunto. É como se cada uma das outras pessoas fosse um espelho no qual se pode olhar e ver a si próprio. E o espelho mostra o construtivo e o oposto.

As dificuldades, então, com que se tem de trabalhar e que devem ser clarificadas pela escolha e pela aplicação dessas qualidades que se encontram no ideal de cada um são procuradas e recebem ajuda.

COR, MÚSICA E MOVIMENTO

Uma ponte que une o abismo entre os mundos da mente inconsciente e da mente consciente é a música. Através desta ponte suspensa passa qualquer informação necessária no momento. A música tem efeitos terapêuticos maravilhosos em muitas pessoas.

A música e a criatividade há muito que estão associadas. Diz-se frequentemente que o universo veio à existência através da música das esferas. Tenho a certeza de que os grandes compositores acederam às esferas superiores da consciência para nos trazerem a sua música sublime para nosso desfrute e iluminação. Quando Jesus nasceu, é relatado que os anjos cantaram como um coro celestial.

A música, então, tem uma magia que está além da nossa compreensão. Embora possa ser usada destrutivamente, a música que eleva os nossos espíritos e nos toca ao nível da alma torna-se parte do processo de cura. Vimo-lo acontecer muitas vezes. Do seu potencial de cura nasceram as escolas de musicoterapia.

A expressão de que a música tem encantos para acalmar uma fera selvagem é profundamente verdadeira. Pois há indubitavelmente uma fera selvagem em cada um de nós. Matamos essa fera ou mudamos o seu caráter? A música que acalma é um dos instrumentos que pode realizar esse tipo de cura no ser humano.

Usamos a música numa variedade de terapias únicas. À primeira chamamos movimento com música. Ela coloca os participantes em contacto direto com a música e a sua contraparte, a cor. As capacidades artísticas de cada indivíduo também têm uma oportunidade de entrar em jogo e serem expressas.

A Erika mostra aos participantes um filme sobre o programa Wellsprings de Kay Ortmans de movimento com música, e depois leva-os para o relvado e oferece-lhes à escolha lençóis de cores

brilhantes que resplandecem ao sol. Com Mozart a dar o ritmo, eles movem-se — alguns a correr, alguns a deslizar, alguns a marchar conforme o espírito e a música os movem. Um encontra o sangue de um gladiador nas veias da sua memória; outro o de uma bailarina. Rapidamente perdem a vergonha de agir como crianças novamente enquanto se movem e dançam ao redor, testando os seus recursos interiores ao confiarem e deixarem ir; ao irem fundo dentro de si próprios, sentindo-se depois livres mais uma vez.

As cores brilhantes dos lençóis trazem à mente outras experiências, talvez outros tempos. De vez em quando vm à superfície sentimentos que ali estiveram escondidos desde a infância (ou ainda mais profundamente do que isso) — lágrimas, alegria, tensões ou eventos dramáticos numa terra distante e numa vida distante.

Uma pessoa pode deitar-se na relva, de braços e pernas abertos, coberta com o lençol, como se tivesse sido atingida por uma seta. Outra senta-se com laranja drapeado ao redor dos seus ombros como se estivesse numa gruta de meditação numa montanha distante.

Uma mulher movia-se lentamente como se estivesse num transe enquanto a música inundava o quintal. Mais tarde, numa sessão de partilha, ela disse que estava "efetivamente dentro" de uma mansão inglesa, a olhar pelas janelas para o quintal onde um amigo seu estava a brincar. Podia sentir o frio das pedras e cheirar o mofo do ar dentro da mansão.

A música levou um dos homens do grupo até Roma, onde ele estava a marchar ao ritmo dos tambores e das trombetas, o seu exército atrás de si e os prisioneiros capturados a seguirem atrás, atados e em escravatura. Todo o tipo de sentimentos e memórias vêm à superfície à medida que a música permite que mais tráfego cruze essa ponte entre a mente consciente e a mente inconsciente.

Após a brincadeira ao ar livre com música e cor e a partilha, o grupo vem para o interior e as suas tendências artísticas têm pleno curso. Usando giz e papel de embrulho, desenham o que quer que a música os mova a retratar. De repente, o seu inconsciente aparece

diante deles sob a forma de símbolos. Uma multidão de símbolos pode aparecer: pirâmides, o sol, a cruz, pássaros azuis, estrelas, números, águias, leões e tigres, flores, lâmpadas, árvores, lagos e oceanos. Muitos aparecem com um caminho ou uma estrada; esta leva frequentemente a uma montanha. Estes símbolos podem mais tarde ser usados na criação de um selo de vida.

Um selo de vida é uma imagem criada ou escolhida pelo próprio dos vários eventos, ou símbolos desses eventos, que são mais significativos para a concretização do seu propósito de vida. Pode ter qualquer forma — encorajamos os artistas a emolduarem os seus selos e a colocá-los nas suas casas onde sejam vistos com frequência. Alguns têm desenhos circulares, outros retangulares ou quadrados. Uma artista profissional bem conhecida fez o seu selo de vida em miniatura com cartão, mas mais tarde criou-o em tamanho real em metal.

Ao procurarem qual é o seu verdadeiro propósito na vida, os membros do grupo têm muita ajuda. A Margie mostra-lhes diapositivos de outros selos de vida, incluindo o de Edgar Cayce, que veio através de uma leitura que ele deu. O seu mostra símbolos de experiências de vidas passadas que foram importantes para cumprir o seu propósito nesta vida: a pirâmide, o oásis com três palmeiras, os cisnes, o barco a vela e a cruz, tudo dentro de um círculo. Cada um de nós pode, idealmente, encontrar o seu propósito dentro da estrutura do propósito final de Deus para todos. Como Cayce colocou, é "fazer ou fazer com que a totalidade do ser da entidade — corpo-alma, mente-alma — se torne mais parecida com Deus, parecida com Cristo, parecida com o Cristo-Cristo ou parecida com o Filho" (n.º 1483-1).

É assim que a aventura de descoberta dentro das expansões ilimitadas da mente tem o seu início.

VISUALIZAÇÃO, IMAGENS GUIADAS,

DINÂMICA DE GRUPO

Há vários anos, um grupo de médicos da Universidade Duke publicou um estudo relativo à relação entre a raiva e a doença

cardíaca. Demonstrou que, embora um índice elevado de raiva-hostilidade possa ser um traço de personalidade, também pode ser induzido em pessoas que originalmente não o têm. A crítica constante, o assédio e a desvalorização podem provocá-lo em alguém que começou "limpo", num certo sentido.

O estudo também mostrou que, quer a raiva e a hostilidade sejam um traço de personalidade ou um problema imposto por outros, podem causar doença cardíaca e agravar problemas de saúde preexistentes. Além disso, descobriu-se, a partir de revisões de certidões de óbito e históricos pessoais de outro grupo de homens, que aqueles cujas personalidades eram marcadas pela raiva e hostilidade morriam de doença cardíaca ou do agravamento de uma condição física preexistente mais cedo do que as médias estatísticas preveriam.

Cayce explicou o que nos acontece quando permitimos que a raiva se aposse de nós. Ele disse: "Mantenha-se nessa área do pensamento construtivo, porque, com certeza, os pensamentos do corpo atuam sobre as emoções bem como sobre as forças assimiladoras. Os venenos são acumulados ou produzidos pela raiva ou pelo ressentimento ou animosidade. Mantenha-se meigo!" (n.º 23-3).

A forma de evitar problemas é tão antiga quanto a Bíblia. Como diz o provérbio do Antigo Testamento, "A resposta branda desvia a ira". Isto significa que temos uma escolha. O alvo de tal assédio pode escolher não adotar o traço de raiva-hostilidade se estiver consciente de que isso é possível e desejar realmente evitá-lo. Aquele com o traço inato, por assim dizer, também pode mudar o seu risco para doença cardíaca ao optar por adotar uma atitude não hostil quando lida com outras pessoas. Depois, devemos lembrar-nos, também, de que o hostil e o recetor da hostilidade são espelhos um para o outro. Lembra-nos o ditado: "Diz-me com quem andas, dir-te-ei quem és".

Superar a raiva pode não ser fácil. Pode ser necessária ajuda profissional. As nossas sessões de grupo no programa provocam muitas mudanças. As experiências de visualização levam muitos a

perceber o que podem fazer ao aplicarem as suas mentes de forma construtiva. Visualizar-se a si próprio a ser bondoso pode provocar isso — pode levar tempo, mas acontecerá se o processo for seguido de forma consistente, persistente e com uma grande dose de paciência.

Nas sessões de grupo, as imagens guiadas levam frequentemente os participantes por um caminho até à porta do seu templo interior, onde encontram o seu próprio ser superior ou o seu mestre. Uma dessas experiências levou um homem por um caminho enevoado, com uma túnica, ouvindo música suave enquanto avançava. Ele não sabia para onde ia, mas sabia que era o correto. Quando a névoa se dissipou, encontrou-se em frente a uma capela bonita. Achou que deveria ser uma catedral, mas era demasiado pequena. Dentro da porta aberta estava a figura de Jesus, que lhe fez sinal para entrar e o guiou para um assento em frente a um semicírculo de pessoas sentadas cujos rostos ou identidades ele não conseguia distinguir. Depois ficou face a face com Jesus, e tiveram uma conversa profunda. Ele não se conseguia recordar do que foi dito, mas sabia que era importante, pois a sua vida foi diferente a partir desse ponto.

Como lidamos com estas experiências profundas e significativas? Elas tornam-se simplesmente parte da vida de cada um, como encontrar um velho amigo de escola novamente após muitos anos. Mas o significado por trás de tal experiência, que mais ninguém consegue ver ou sentir ou verdadeiramente imaginar, faz disto um novo começo no movimento em direção ao seu ideal e no cumprimento do seu propósito de vida.

Ao mesmo tempo, alterações na forma como se atua a partir desse ponto em diante significam uma mudança para melhor nos padrões de saúde. A cura, por outras palavras, é promovida.

Alguns dos maiores problemas emocionais, que por sua vez precipitaram doenças graves, são a culpa, o medo, a raiva ou a crítica (direcionada para ou vinda do indivíduo). A maioria, se não a totalidade destas emoções, vem da prática de julgar. Assim, em pelo menos uma das sessões de grupo, as pessoas encontram dentro da sua

consciência interior o seu próprio juiz pessoal. E esse juiz continua a segui-las durante dias, até que possam libertar a tendência para julgarem a si próprias ou aos outros. Isto, por sua vez, começa a libertar a culpa e a substituir o julgamento pelo perdão.

O seguimento de todas estas oportunidades, claro, ocorre através de sessões de aconselhamento individual, onde se podem dar olhares mais profundos e perseguir passos em direção à compreensão de si próprio.

DESVENDAR O PASSADO:

SEJA O SEU PRÓPRIO VIDENTE

Toda a gente é psíquica, insistia Edgar Cayce. Ele definia psíquico como parte da atividade da alma. A melhor evidência é que todas as noites, quando vamos dormir, sonhamos. Podemos não nos lembrar dos nossos sonhos, mas sabemos que toda a gente sonha. O sonho é uma experiência psíquica e, portanto, é uma atividade da alma. É uma manifestação da capacidade psíquica ou força da alma de cada um, disse Cayce. Mas a capacidade psíquica tem muitos outros aspetos. Cayce disse que, no sentido mais verdadeiro, a atividade psíquica é uma expressão do sentido latente ou oculto das forças da alma e do espírito.

Damos à força da alma dos membros do nosso grupo um grande treino. Uma sessão inteira lida com a psicometria, a arte de segurar num objeto e sentir a sua vibração e reconhecer de onde veio talvez ou o que tem para contar como a sua própria história. Alguns indivíduos que são bastante psíquicos usam a psicometria para se "sintonizarem" com a mente consciente ou inconsciente de outra pessoa. A cada pessoa no nosso grupo é dado um objeto para sentir e para se sintonizar. É-lhes perguntado o que "sentem" ou "pensam" sobre o objeto. É bastante espantoso para a maioria deles que possam de facto saber algo sobre um objeto que nunca viram antes.

Depois, com a ajuda de um membro da equipa que sabe como é uma aura, tentam ver a aura uns dos outros. E alguns deles começam realmente a ver auras. Depois agrupam-se em pares e ficam frente a

frente, olhando profundamente nos olhos do outro, e começam a ver vislumbres de experiências passadas que o seu parceiro teve. Serão verdadeiras, ou é apenas imaginação? A imaginação, sabe, é apenas a capacidade criativa do indivíduo a fazer o seu caminho através da mente autónoma/inconsciente do corpo. Portanto, talvez seja imaginação.

Cayce queria usar quaisquer forças da alma ou psíquicas que tivesse ganho maioritariamente para o bem-estar dos outros, mas disse que esses mesmos poderes estão latentes em cada indivíduo. Indicou que a capacidade psíquica dentro de cada pessoa "pode ser desenvolvida pela aplicação, não apenas pelo pensamento — mas pela aplicação. Pensar é agir, para alguns; para outros é apenas um passatempo interessante. A aplicação é uma condição diferente" (n.º 256-2).

Podemos tocar nesta força da alma, mas precisamos de estar conscientes da sua fonte, e de que os desejos dessa Fonte única são fazer o bem. Ignorar isto e usar o poder psíquico para fins egoístas cria penalizações para o utilizador. Na Bíblia, chama-se colher o que se semeou. Ou pode olhar para a questão desta forma — desafiou a vontade de Deus, pelo que terá a oportunidade de vivenciar alguém que ama a desafiar a sua vontade. Porque foi desafiador no exercício da sua vontade, alguém será bastante desafiador para si. No processo, a pessoa afasta-se mais do seu propósito de vida.

Assim, a própria força de vida que usamos momento a momento é verdadeiramente força da alma — não apenas as capacidades invulgares como lembrar vidas passadas, ter sonhos magníficos ou dar leituras a partir de um estado de consciência profundo e alargado.

Todas as coisas podem ser aprendidas, mas com que propósito — encaixam-se elas nesse propósito para o qual veio a esta encarnação? Se não, é melhor usar as energias que estão à sua disposição para criar esses eventos e ações que realmente o movem numa direção com propósito. Estes são os lembretes que damos a cada um do grupo, mas encorajamo-los a testarem-se a si próprios — talvez algumas destas

capacidades tenham sido trabalhadas em vidas passadas e possam ser usadas com propósito desta vez.

À tarde, deixamo-los tentar uma experiência de recordação. Chamamos-lhe música, movimento e memória. Procuram um lugar de memória, em algum lugar da casa, onde se possam deitar com uma cobertura leve e uma almofada, certificando-se de que o seu caderno está ao seu lado, para que possam escrever o que lhes vem à mente. Depois, com um curto período de relaxamento, lendo-lhes algo sobre as suas capacidades psíquicas e os propósitos nelas contidos, lembramos-lhes de que não devem confiar nos outros, mas olhar para dentro e encontrar essa voz suave e pequenina que lhes pode trazer o que precisam no momento. Pois eles são de facto manifestações do amor de Deus e são um com Ele.

Lembramos-lhes de que durante o período da música virão relâmpagos por vezes de experiências materiais na terra — permanências — e que no processo de ficarem em quietude com a música e ficarem recetivos, como se ficaria na meditação, ganhar-se-á muito — não tanto o que é ordinariamente chamado psíquico, mas antes um despertar do verdadeiro ser e de uma parte do ser que foi perdida ou ganha em experiências passadas. Trazer estas à perceção no tempo presente — especialmente onde o amor faz parte da ação de cada um — pode tornar-se uma bênção na vida de alguém.

Depois, uma curta meditação é seguida por uma imagem guiada onde são levados pelos degraus do seu Templo da Sabedoria para encontrarem o seu mestre e depois continuarem para encontrarem os registos que procuram. Em seguida, são gentilmente instruídos a moverem-se silenciosamente, sem falarem uns com os outros, da sala onde começaram o processo para o seu lugar de memória.

A música toma conta nesse ponto e, uma hora e meia mais tarde, são trazidos de volta ao local de reunião central para partilharem as suas experiências. Quase toda a gente no início tenta explicar as suas memórias apenas como imaginação. Pensam que provavelmente viram aquele lugar nalgum momento em que estavam a visitar outro país, o

que pode de facto ser assim. Mas a imaginação é uma porção criativa da mente de cada um e pode trazer mais do que apenas retrospetivas da vida imediata para a perceção.

Três pessoas num grupo partilharam memórias de estarem num salão de baile em França, um lugar magnífico onde estavam a dançar. Uma lembrou-se de reconhecer uma ou duas outras pessoas. Outra disse que um homem entrou disparado pelo salão de baile com a informação de que a Revolução Francesa tinha começado. Todos tinham escrito o que lhes veio à mente enquanto permitiam que a música agitasse a passagem das memórias do inconsciente para o consciente. E a todas estas foi dada uma validade tentativa. Reconhecemos que algumas podem ser total fabricação, mas há relâmpagos de perspicácia que não devem ser descartados, e por vezes porções inteiras de uma vida passada.

Então, para que servirão estas coisas? Cayce disse que olhamos para o passado para compreender, e olhamos para o futuro com esperança. A compreensão traz-nos apenas um pouco mais perto desse objetivo, dessa união que foi prometida desde o início. E o trazer à luz de uma experiência passada dá-nos frequentemente uma grande perspicácia sobre a razão pela qual temos tendências que parecem desencadear dificuldades nesta vida. Depois podemos trabalhar no sentido de as limpar das nossas mentes — reprogramando o corpo como se faria com um computador se este estivesse a imprimir a informação errada.

A tendência negativa ou destrutiva tem sempre a sua contraparte numa que é construtiva. Não é o desejo inato de cada ser humano ser prestável? Vê-se isso nos carateres mais duros, como o supervisor masculino dominador que mostra tanta ternura no seu toque quando a sua filhinha o encontra no passeio quando ele regressa a casa do trabalho. O seu lado terno está lá; precisa de ser amplificado primeiro através do reconhecimento, depois consolidado através da aplicação — mesmo que possa ser difícil — na relação com a sua família, os seus amigos, colegas de trabalho, até aqueles de quem ele não gosta.

Estes parecem ser os benefícios obtidos em sessões nas quais aqueles que estão em dificuldades físicas e mentais procuram o que as experiências de vidas passadas têm para dar em termos de conselho e ajuda.

DESBLOQUEAR OS SONHOS

Há alguns anos, tive um sonho que me pareceu tolo ao início, mas em que todos nós — as pessoas do nosso grupo de estudo — trabalhámos. Começou com a minha perceção de que um governante egípcio tinha colocado outro homem encarregado de governar esse país. Parecia que eu era esse homem — muito como José e o seu trabalho na história bíblica (Gn 39:4). Ao governar o país, eu tinha um assistente a quem tinha dado a responsabilidade de guardar os tesouros do país num lugar seguro. Ele era absolutamente de confiança e falaria sempre a verdade; assim, eu teria os segredos do país sempre disponíveis através dele.

A parte interessante do sonho era que ele era chamado o Tolo porque nunca diria nada a não ser não. Esse era todo o seu vocabulário. Todos os outros achavam que ele era um tolo e por isso não lhe prestavam atenção. Eu sabia, no entanto, que ele era sábio, que sabia onde todos os tesouros do país estavam guardados e que era totalmente honesto. Eu podia sempre obter informação dele simplesmente colocando perguntas que obtivessem uma resposta de sim ou não.

A nossa interpretação do sonho foi a de que o Tolo era na realidade o meu ser do sonho, a minha capacidade de sonhar. Estava a mostrar-me que, se eu quisesse uma resposta, bastava-me tomar a decisão de que algo era assim antes de ir dormir, e depois perguntar ao meu "Tolo" se aquilo estava certo. Nenhuma resposta significava sim. Se eu obtivesse uma resposta, seria sempre um estrondoso não.

Mais tarde, descobri que precisava realmente de fazer escolhas e ir numa direção particular, num sentido, e só depois pedir orientação. Os meus sonhos conteriam um tipo de sentimento ou ação positivo ou

negativo neles, e essa seria a minha resposta. A Gladys e eu temos desde então usado os sonhos para orientação.

Os sonhos de toda a gente desenvolver-se-ão da sua própria forma específica se prestarmos atenção. É como um professor de escola que dá mais cuidado e orientação àqueles que estão a pedir, habitualmente pela atitude que mostram em relação à matéria que está a ser ensinada.

Desde o primeiro dia em diante, aos nossos participantes que estão a tentar desenvolver o seu próprio Templo Belo (quer saibam quer não) são dadas instruções sobre a sua vida de sonhos e, todas as manhãs durante a hora do pequeno-almoço, discutimos sonhos. Um ou dois dos elementos do programa ganharam o título de "Sonhador Residente" porque todas as manhãs tinham um sonho para relatar.

Sujiro sempre a compra de um caderno de espiral para registar os sonhos, imprimindo em letras grandes na capa: O MEU LIVRO DE SONHOS. Depois pode-se começar a numerar os sonhos, a datá-los, a identificar onde se teve o sonho e a deixar espaço para listar os símbolos e interpretações no final de cada sonho. Sugiro também que se escreva o problema/questão que estava a ser considerado pelo sonhador antes de ir dormir, pois frequentemente é disso que trata o sonho.

O sonho trabalha com a mente inconsciente, que permanece ativa durante o sono. Todas as funções corporais continuam, monitorizadas por esse mesmo sistema nervoso autónomo e pelas suas ligações glandulares, a parte tipo computador de nós próprios onde todas as memórias de vidas passadas estão guardadas e de onde a orientação pode vir — pois é aí que o ser superior ou o Cristo interior habita. Da alma-ser pode vir ajuda para manter o ser consciente no caminho em direção a onde realmente queremos ir. E ela vem, mas de muitas formas. Frequentemente tem conselhos muito práticos para o corpo físico. Isto é novamente natural e de esperar, pois o corpo, a mente e o espírito são realmente um só, e a ajuda para o corpo é como a ajuda para a mente.

Uma paciente da Gladys contou-lhe sobre um sonho que ela achava que estava a falar da sua dieta. Tinha-lhe sido dito pela Gladys para aumentar a sua ingestão de vitamina C. Ela tinha-o feito, e depois teve este sonho: "Eu estava a caminhar pelo passeio, a regressar a casa da mercearia com um saco de cenouras nos braços. De repente, um limão podre caiu da árvore acima e entrou no saco de cenouras." As duas decidiram que o sonho significava que ela estava a obter demasiada vitamina C e deveria reduzi-la e, em vez disso, obter mais vitamina A. Poderia ter significado também que a vitamina C que ela estava a tomar estava realmente a ameaçar prejudicar o seu suprimento de vitamina A.

Às vezes sonhamos para os outros. A certa altura, quando a minha vida envolvia uma grande dose de agitação porque a nossa Clínica estava a passar por um stresse significativo, eu estava a reagir com muita resistência e raiva. O meu amigo James McCready teve este sonho:

Eu estava de pé ao lado de um caminho de gravilha áspero que vinha da minha direita e descia para a esquerda na direção da escuridão. A marchar pelo caminho a passar por mim a partir da direita vinha um grande e bonito tigre de Bengala. Atrás dele, agarrado à cauda dele com ambas as mãos e com os pés ensanguentados abertos como que para parar o progresso do tigre, estavas tu, Bill McGarey, agarrado para salvar a vida. Quando ficaste em frente de onde eu estava de pé, disseste: "O que diabo vou eu fazer, James?" Eu disse: "Bem, seu grande tolo, LARGAS!" Ficaste tão zangado que largaste a cauda do tigre e me deitaste ao chão.

Foi o fim do sonho. É desnecessário dizer que larguei as atividades tipo suprarrenal na minha vida onde o stresse me tinha colocado à beira do limite. (A glândula suprarrenal produz a resposta de luta-fuga no corpo.) Precisamos de aprender com cada sonho se nos for possível e depois colocar em ação o que aprendemos.

Quando se considera a forma desumana como muitas pessoas são tratadas hoje, as atrocidades, o egoísmo e a ganância que ainda

abundam neste mundo, então não é de admirar que a humanidade tenha de prestadas contas por estes males de alguma forma. Há uma lei — "Tudo o que o homem semear, isso também ceifará" (Gl 6:7) — que diz que tudo o que foi medido tem de ser enfrentado. Alguns chamam-lhe karma. Para mim, tudo isto significa que não podemos fazer algo física ou mentalmente nesta dimensão da vida sem ter de o enfrentar mais tarde de alguma forma. A beleza do facto de a mente ser o construtor, contudo, é que não precisamos realmente de enfrentar exatamente a mesma coisa. Se fizemos algo prejudicial a outro, por exemplo, podemos enfrentá-lo da forma que exercita uma lei mais elevada do que aquela a que chamamos karma, a lei da causa e efeito. A lei mais elevada é que, quando enfrentamos essa condição novamente, podemos apagá-la dos livros ao exercitarmos as qualidades da compreensão, do perdão e da paciência.

Estas qualidades são aspetos do amor, e suspeito que Deus é amor e que tudo o que Deus quer que façamos é permitirmo-nos ser transmissores de amor da mesma forma que Ele tem sido. Isto é alcançado através de uma consciência mais elevada que substitui aquela que pede raiva, vingança, ajuste de contas. E depois, como no sonho, podemos aceitar a orientação e largar a cauda do tigre.

Foi isto o que aconteceu à Susie, uma das nossas pacientes do Templo Belo que era uma mãe divorciada de dois filhos. O seu ex-marido tinha sido preso por abuso de menores. Após a sua libertação ele desapareceu, levando as crianças com ele. Doente de desgosto e preocupação, a Susie começou a ter pesadelos. Noite após noite era quase sempre o mesmo: ela aproximava-se da casa do seu ex-marido, via-o lá dentro com as duas crianças, abria caminho para dentro da casa empunhando uma faca longa e afiada que tinha escondido da vista. No seu sonho ela confrontava-o, depois tentava esfaqueá-lo no coração. Rápido como um relâmpago, ele agarrava numa das crianças e segurava-a em frente ao seu peito; a faca entrava no coração da criança, matando-a e deixando sangue por todas as mãos da Susie. Ela acordava em lágrimas.

Este pesadelo repetido continuou quando ela entrou no programa, dois anos após o desaparecimento dele. A falha dos detetives em encontrarem as suas crianças aumentou a sua angústia. Quando o revelou ao grupo, foi-lhe dito: "Precisas de largar a raiva e o ódio. Precisas de perdoar. Precisas de pedir às forças superiores que cuidem das crianças. Precisas de te lembrar de que cada pessoa escolhe onde e para que propósito nasce. Podes ficar livre do desgosto. As crianças sofrerão menos se tu largares."

A Susie não pôde aceitar esta interpretação imediatamente. Mas à medida que o programa avançava ela resistia cada vez menos. Depois, logo antes de a sessão terminar, ela teve um sonho inteiramente diferente. Ela estava novamente fora da casa do seu ex-marido. Olhou para dentro e viu as suas crianças a brincar, felizes e contentes. Ela não tinha nenhuma faca na mão. Sorriu, desenrolou o seu saco de cama no relvado fora da casa e deitou-se, a olhar para as estrelas. Esse foi o fim do sonho — e quando ela acabou de o contar, todos na sala aplaudiram.

A Susie tinha aplicado uma lei mais elevada. Não só ficou aliviada de um stresse que eventualmente teria causado uma doença física grave, como o seu ato de perdão teve de ter um efeito benéfico no desenvolvimento das suas crianças, pois o sonho não lhe estava a dar nenhuma informação a não ser a verdade.

À medida que desbloqueamos os nossos sonhos, então, começamos a pesquisar os eventos do passado, começamos a processar a nossa compreensão do que tem estado a acontecer e depois aprendemos o que fazer para criar uma solução que seja totalmente construtiva e útil para os envolvidos.

Compreende, a Susie em algum lugar numa vida passada tinha fabricado o padrão de vida que servia como espelho para que ela pudesse ver-se a si própria agora sob uma luz diferente. Depois ela tocou no segredo que permanece escondido de tantos, que podia trazer e trouxe a cura da mente, das emoções e certamente da alma. E ela atuou preventivamente para evitar ficar doente.

Nas palavras de Cayce, o dilema da Susie foi resolvido porque ela seguiu este conselho:

O Amor, então, Divino; como se manifestou em Jesus de Nazaré, deve ser a regra — sim, a vara de medir — o cajado pelo qual julgarás os teus motivos, os teus impulsos, as tuas associações. Pois sem Ele não há nada feito do que foi feito — para durar. O homem pode produzir as pedras de tropeço, só Deus — no coração do homem — pode fazer delas pedras de degrau! Ama o Senhor, guarda os Seus caminhos, manifesta-os em cada passo da vida. Deixa que os outros façam o que fizerem, mas quanto a ti e à tua casa, ama, obedece ao Deus vivo! (n.º 1497-1)

ENERGIAS EM OPERAÇÃO

PARA CURAR O CORPO

Acordar de manhã e descobrir que o lado direito do seu rosto está paralisado é uma experiência muito traumática. A maioria de nós já sentiu uma porção do rosto ficar dormente com a anestesia antes do trabalho dentário. Isso é desconfortável o suficiente — a nossa fala sai distorcida; o nosso rosto parece "estranho"; e ficamos muito desconfortáveis na presença de outros. Mas quando todo o lado direito do seu rosto fica subitamente completamente paralisado, isso é traumático.

Quando isto aconteceu à Darlene, uma dona de casa que nunca tinha sido paciente na Clínica antes, ela pensou ao início que tinha tido um acidente vascular cerebral. Mas a paralisia não parecia afetar nenhuma outra parte do seu corpo. Ela tinha acabado de regressar de uma viagem de automóvel quatro dias antes e tinha dormido com o ventilador do teto ligado na noite anterior. Diagnosticámos a sua condição como paralisia de Bell, o que significa que um grande nervo periférico do rosto não está a funcionar, fazendo com que esse lado do rosto fique flácido.

As perspetivas para quem tem paralisia de Bell não são totalmente brilhantes. Às vezes persiste e nunca permite que o corpo regresse totalmente ao normal. Na maioria das vezes, na minha

experiência, durará um número de semanas a menos que algo realmente construtivo seja feito. O meu sogro sofreu de tal paralisia no dia seguinte a ter conduzido várias centenas de milhas com a janela do carro aberta do lado do condutor e o ar a soprar-lhe no rosto. Isso foi nos anos cinquenta, quando não tínhamos eletroterapia disponível nem sequer sabíamos da sua existência. Foram oito semanas até o seu rosto recuperar a sua função normal.

A Darlene, por outro lado, beneficiou de novas terapias no campo da medicina energética. No dia seguinte ao seu diagnóstico, no nosso Departamento de Medicina Energética, foi-lhe dado um tratamento de uma hora com os nossos instrumentos acuscope e myopulse. Este equipamento foi concebido para identificar e mostrar no ecrã do monitor essas energias elétricas perto da superfície do corpo que estão anormais. Essas áreas de problema podem ser tratadas até que o fluxo de energia fique mais normal. O nome habitual dado a tal terapia é tratamentos de neuroestimulação elétrica transcutânea (TENS). A eficácia de tais tratamentos reside na restauração do suprimento nervoso para uma dada área de volta ao normal.

Após o primeiro tratamento, a Darlene relatou muita melhoria. O seu rosto parecia melhor e estava a começar a mover-se. Após o seu segundo tratamento seis dias mais tarde, a paralisia tinha quase desaparecido e ela estava quase onde tinha começado antes de aquele ventilador de teto ter causado a paralisia facial — apenas um pouco de lacrimejar no olho, mas o olho fechava normalmente e o resto dos achados era normal. Eu estava entusiasmado, mas ela ainda mais, e esse é o prazer de praticar medicina, ver o corpo restaurado ao normal. Após um terceiro tratamento uma semana mais tarde, não restavam problemas.

Um exame de controlo de três semanas provou que tudo estava bem. A Darlene tinha tido um problema grave que se transformou numa experiência de vida muito agradável. A mulher que trabalhou com ela na aplicação da terapia também beneficiou, pois não só adora trabalhar com o equipamento, como também sabe o valor de estar num

modo psicológico de doação e cura para ajudar o paciente a obter o máximo da terapia.

O Justin teve um tipo diferente de experiência, mas igualmente empolgante. Normalmente um jovem de vinte anos muito físico e ativo nos desportos, o Justin desenvolveu fraqueza geral e mal-estar. Os seus sintomas apontavam para o que é chamado síndrome do vírus Epstein-Barr, causado por um vírus que parece estar relacionado com aquele associado à mononucleose. Esta condição é vista com maior frequência a seguir a um episódio de mononucleose infeciosa, que o Justin tinha tido.

Ele tinha visto um especialista para o problema e, infelizmente, quando uma biópsia foi colhida de um gânglio linfático na área do ombro direito, um nervo foi cortado. O resultado foi uma atrofia progressiva de todo o grupo superior de músculos do ombro.

Dois meses após a biópsia, quando ele veio à Clínica pela primeira vez, não conseguia mover o seu braço direito adequadamente, e todas as suas esperanças de participar em desportos de qualquer tipo pareciam estar a desaparecer gradualmente. O Justin estava bastante desalentado. Enviámo-lo para o nosso Departamento de Medicina Energética para tratamento com acuscope. Após seis semanas de terapia com o acuscope, o seu neurologista examinou-o novamente e relatou que o seu nervo tinha começado a cicatrizar e que os músculos se estavam a regenerar.

A terapia continuou semanalmente, e apenas onze semanas após a sua primeira visita, o Justin mostrou amplitude total de movimento no braço direito, crescimento completo do cinturão muscular e, para todos os efeitos, regresso total à atividade normal. O Justin, claro, ficou eufórico com a sua recuperação. Com o seu ombro de volta ao normal, o Justin ainda teve de passar por um período de tempo a trabalhar para superar o problema do vírus Epstein-Barr. Nem todos os problemas do corpo humano são razoavelmente corrigidos de uma só vez. Isso é provavelmente bom no que respeita à consciência do indivíduo, pois cada experiência é uma oportunidade para o

crescimento da alma — e o Justin tirou partido dessa experiência. Ele tem outra a caminho.

LONGEVIDADE

Se um nervo pode ser regenerado e trazer nova vida a um grupo de músculos com a administração de impulsos elétricos trazidos do exterior para a superfície da pele, faz sentido que esse mesmo poder vindo do interior da pele de uma salamandra esteja a ser replicado por um mecanismo fora do corpo. Seja qual for o mecanismo, derivado ou não dessa Fonte de vida dentro da estrutura humana, é chamado regeneração, e estes poderes que podem provocar isso no interior levam certamente à saúde e à vida longa.

A longevidade, e os procedimentos de rejuvenescimento que levam a ela, ocupam um lugar bastante proeminente nas leituras de Edgar Cayce. Da mesma forma, nos pensamentos de todos nós, a longevidade comanda um grau de respeito. Se não vivermos muito tempo, pensamos nós, qual é afinal a alternativa? E há poucos que escolhem essa opção.

O caminho para a vida longa é frequentemente difícil de percetar e, como a maioria das coisas, é descoberto por vezes por aqueles que não estavam ativamente à sua procura. Charlie Smith é um exemplo. Nascido na Libéria, em África, em 1842, foi capturado quando adolescente, trazido para este país antes da Guerra Civil e vendido como escravo (parte da herança infeliz do nosso país e subsequente karma). Ele viveu não só para obter a sua liberdade, mas para desfrutar de mais de cem anos de vida como um americano livre. Finalmente mudou-se para outra dimensão em 1979, aos 137 anos, deixando o seu trono como o homem mais velho dos Estados Unidos. O seu filho de setenta e três anos esteve presente no seu funeral.

Viver mais de cem anos não é realmente assim tão invulgar. Em Hebron, Israel, Jajj Yousef Awad Mohammed Burkan morreu em 1980 com a idade de 150 anos. Tinha ajudado a escavar o Canal de Suez nos anos 1860, tinha sido soldado no Exército Turco durante trinta e cinco anos e tinha cultivado a terra perto de Hebron nos

últimos setenta anos da sua vida. Tinha casado três vezes, a última ocasião quando tinha cem anos de idade: Burkan devia ser como se relata que Moisés era com a idade de cento e vinte anos — olhos límpidos, forças naturais sem diminuição. O que torna uma vida longa como esta possível? Cayce disse que temos o poder de permanecer jovens e ativos:

Pois, a capacidade de cada funcionamento das forças do corpo é reproduzir-se a si própria, e enquanto isto continuar o corpo mantém-se não só jovem mas ativo — mentalmente, espiritualmente, fisicamente — a menos que seja drogada pelo seu próprio ego. (n.º 3042-1)

A história de Burkan diz-nos que a força da vida realmente controla o corpo, não o inverso. Envelhecer não faz ninguém morrer.

REJUVENESCIMENTO, REGENERAÇÃO

Todos nós temos o poder de reconstruir e rejuvenescer o corpo. Se mantivermos isto em mente como uma verdadeira possibilidade, a nossa apreensão da doença e da incapacidade pode ser dissipada, e as maravilhas do corpo humano podem ser apreciadas, exploradas e utilizadas no interesse de desfrutar de boa saúde.

Rejuvenescer é renovar a juventude de alguém. Regenerar é muito o mesmo — restaurar o corpo ou porções dele à sua condição original. Ao regenerar um membro, seja humano ou animal, o trabalho de Becker mostrou que um blastema (uma massa capaz de crescimento e diferenciação) se formava — um retrabalhar, num sentido, do processo de desenvolvimento embriológico —, regressando aos primeiros estágios de crescimento celular, para que o membro que já lá está na sua forma de energia mais fina possa ser preenchido, talvez até como foi feito *in utero*. É a dediferenciação das células de volta a formas primordiais e depois a sua rediferenciação para formar essas manifestações físicas do corpo de energia mais fina.

A descrição de Cayce tira este processo do lado espiritual do nosso ser e atravessa muitas disciplinas do pensamento. Eis o que ele disse a uma mulher que tinha uma curvatura muito grave:

É autoevidente que não será possível no início libertar esses nervos que estão comprimidos, onde existem curvaturas na coluna. Mas estes podem ser gradualmente mudados. Pois cada ciclo, cada elemento, cada condição deve renovar-se a si própria; caso contrário torna-se ou estabelece-se uma deterioração maior do que a criação. E cada elemento, cada órgão, cada funcionamento do corpo em toda a sua extensão, é capaz de se reproduzir a si próprio. Como?

Não meramente a partir da capacidade das glândulas de retirarem daquilo que foi assimilado esses elementos necessários, mas em cada átomo, em cada corpúsculo, está a Vida. A Vida é aquilo que adoras como Deus. Se Deus estiver contigo, e escolheres usar esses elementos na Sua criação que fazem com que cada átomo, cada corpúsculo, se torne cada vez mais consciente dessa influência criativa, pode então ser trazida a ressuscitação. Não pode ser criada, então, saúde em vez de doença, desordem, confusão? (n.º 2968-1)

Cayce falou sobre regeneração em muitas ocasiões. Disse que o corpo basicamente é uma estrutura atómica — um depósito de influências e forças do exterior, como reações emocionais e comida. O corpo reconstrói-se continuamente a si próprio a partir do interior e tem essa capacidade de rejuvenescer ou de regenerar. Há um senão, no entanto. A reconstrução é de acordo com a atitude mental que se mantém em relação aos ideais e como se aplicam esses ideais nas relações com os outros e também consigo próprio. Portanto, poderíamos pensar no corpo a reconstruir-se e a regenerar-se a si próprio desde que os átomos do corpo se conformem a um ideal espiritual e a ação ocorra em linha com esse ideal.

Como podemos saber quando a regeneração está a ocorrer nos nossos corpos? Esta dificuldade é provavelmente um dos maiores obstáculos que nos impedem de aceitar o conceito ou ter a fé de que é verdade e atuar sobre ele. E no entanto temos visto evidência de regeneração de muitas formas. Por exemplo, já alguma vez cortou a mão ou o dedo e depois mandou coser a laceração? Ela sarou em vários dias, depois mandou retirar os pontos. Deixou uma cicatriz — e uma cicatrização não é regeneração. É simplesmente fechar a pele

para que o corpo fique relativamente inteiro novamente, e usa o que chamamos tecido cicatricial, não epitélio normal.

Se, por outro lado, esta laceração aconteceu há vinte anos e já não consegue encontrar qualquer evidência de onde a mão foi ferida, isso é regeneração, pois o corpo substituiu o tecido cicatricial pelo que lá estava originalmente. A formação de cicatriz também acontece de forma consistente se não forem utilizadas suturas para fechar a ferida. Mas a regeneração ocorre mais cedo do que se houver necessidade de fechar a ferida cirurgicamente. Massajar a cicatriz com óleo de rícino acelerará a regeneração.

O corpo renova-se inteiramente — cada átomo — ao longo do curso de sete anos. Isso significa que os átomos do corpo se reestruturam ao redor e em acordo vibratório com o corpo energético real (que temos desde o início) e eliminam a cicatriz através de um processo gradual de regeneração. Algumas cicatrizes e a maioria das marcas de nascença não chegam a ser regeneradas. Isto deve-se ao incumprimento das leis envolvidas, que Cayce explicou de forma bastante clara. Milhares dos meus pacientes ao longo dos anos tiveram as suas amígdalas removidas, contudo, frequentemente descubro que o tecido amigdalino voltou a crescer. As células que foram removidas cirurgicamente cresceram novamente para preencher aquele padrão que se encontra no corpo energético real.

Tenho a certeza de que alguns médicos foram processados por mulheres que ficaram grávidas depois de as trompas de Falópio terem sido ligadas cirurgicamente para prevenir a gravidez. É bem sabido que, após a cirurgia, uma ou ambas as trompas podem regenerar-se e ficar abertas novamente, de modo a que o óvulo vindo do ovário possa passar em direção ao espermatozoide, suportando assim a gravidez mais uma vez.

Pontas dos dedos voltaram a crescer em crianças e adultos após acidentes terem destruído o tecido, necessitando de amputação. A regeneração já não é realmente algo sobre o qual nos interrogamos; em vez disso, perguntamos: ‘‘Quando é que pode acontecer comigo?’’

Penso que as leituras de Cayce dão uma perspetiva valiosa sobre isso, no que diz respeito a superar as doenças que nos afligem.

ELETROTERAPIA

Vemos frequentemente pessoas como a Darlene, com paralisia de Bell, e o Justin, com atrofia muscular, a superar dificuldades consideráveis do corpo. Ao nível clínico, a recuperação deles dá-nos um relance do potencial futuro da utilização da eletricidade no organismo em funcionamento. E dá-nos a promessa de uma aplicação mais ampla da medicina energética nas artes da cura.

Criar um maior equilíbrio nas atividades elétricas do corpo melhora o funcionamento dos próprios órgãos, melhora a coordenação dos vários órgãos e traz alívio àqueles que têm estado sob esforço. É importante que a saúde e o alívio do stresse e do esforço venham primeiro nas células, depois nos próprios órgãos e, em seguida, no equilíbrio que deve ser alcançado entre todas as atividades de suporte à vida. Pois são estes sistemas funcionais que permitem que as forças estruturais — os ossos, músculos e ligamentos — do corpo funcionem adequadamente.

A eletroterapia, tal como utilizada pelo nosso Departamento de Medicina Energética, toma muitas formas. Os dispositivos TENS mencionados anteriormente provocam alterações no corpo através da sua entrada elétrica através da barreira da pele. A acupuntura tem funcionado para alterar a eletricidade no corpo através de agulhas que penetram a pele. Dentro e debaixo da pele, as células que são estimuladas têm a capacidade de criar eletricidade que depois se move ao longo dos meridianos que foram descritos pelos chineses literalmente há milhares de anos. A eletricidade a atuar dentro do corpo faz então o seu trabalho. Na Clínica, utilizamos uma unidade de campo eletromagnético (ETA) que move o paciente através do campo eletromagnético da Terra e provoca uma alteração no fluxo elétrico dentro do corpo através de uma das leis da física, a qual dita que qualquer alteração num condutor de eletricidade ou no campo ao redor desse condutor ocorre simultaneamente em ambos.

Assim, quando os dois campos mudam por causa do movimento da mesa, com o paciente deitado sobre ela, ocorre uma alteração no fluxo elétrico através do corpo do paciente. Outros dispositivos de eletroterapia estão a ser estudados como parte do nosso programa de investigação.

Quando alguém se deita na ETA, a unidade é ligada e a cama roda lentamente de forma lateral, movendo o paciente para cima e para baixo num percurso circular de um lado para o outro. O campo elétrico que envolve sempre o corpo humano é então movido não apenas através do campo da Terra, mas também de uma corrente elétrica entre a cabeceira e o pé da cama. O efeito é muito relaxante; serve frequentemente o paciente ao reduzir o stresse enquanto, ao mesmo tempo, induz um estado de consciência ligeiramente alterado. A visualização é frequentemente aprimorada e algumas pessoas experienciam episódios mais claros de imagética guiada. Reconhecemos o valor da ETA como um divã psiquiátrico. O aconselhamento torna-se uma parte da terapia durante a sua utilização e é muito mais eficaz nessa altura, uma vez que a mente inconsciente está mais prontamente disponível, com as suas memórias de vidas passadas e dificuldades nesta vida.

Coisas invulgares acontecem por vezes durante esta terapia. A dor é muitas vezes totalmente aliviada, por vezes permanentemente. Um amigo e paciente que sofria de angina de peito há algum tempo estava a tentar usar métodos naturais de restauração da saúde em vez de tomar medicação. Um dia, enquanto estava na ETA, estava relaxado e a sentir-se muito confortável quando, de repente, ouviu um ‘‘estalido’’ dentro do seu peito. Isso foi há quase dez anos e ele nunca mais teve qualquer problema de angina desde então. Nenhum de nós foi capaz de arriscar um palpite fundamentado sobre o que esse ‘‘estalido’’ realmente foi.

O estudo de Harvey Grady sobre um grupo de doze pacientes no Programa *Temple Beautiful* (*Electro-Therapy Concepts from the Edgar Cayce Readings*, A.R.E. Clinic, Phoenix, 1982) ofereceu evidências de que a ETA teve um efeito significativo, quando

utilizada com assistentes sensíveis, em ajudar os pacientes a obterem uma maior perceção sobre o seu próprio ser. Resumindo, as suas conclusões foram as seguintes:

1. A redução do stresse ocorreu em 100 por cento das vezes.

2. O alívio (diminuição ou perda) da dor ocorreu em 100 por cento das vezes, quando a dor era evidente no início de uma sessão.

3. As atitudes e emoções tornaram-se mais positivas em 86 por cento das vezes.

4. Os pacientes experienciaram expansão da consciência em 80 por cento das vezes, obtendo discernimentos valiosos.

5. Os pacientes tomaram decisões significativas sobre a direção das suas vidas pessoais em 35 por cento das vezes durante as sessões de terapia.

Embora nem todos os pacientes experienciem estes três últimos benefícios, quando os indivíduos já estão determinados a alterar as suas vidas para melhor, tornam-se abertos a mudanças de vida, e mais acontecem à medida que progridem.

O biofeedback não trata o corpo, mas ensina a mente a controlar uma das funções do corpo. O controlo da temperatura do dedo, por exemplo, pode ser monitorizado fixando um termístor a um dos dedos. Depois, à medida que a pessoa se concentra, ou relaxa, ou move o corpo, ou relaxa os ombros, ou acalma a mente, pode ver a temperatura desse dedo a subir ou a descer. Continua-se a trabalhar com o corpo até se ser capaz de produzir o efeito desejado.

O termístor regista a temperatura do dedo; isto é, dá feedback sobre o que o corpo do sujeito está a fazer, e é por isso que o procedimento é chamado de biofeedback. Um número de medições corporais pode ser monitorizado e o feedback dado sob a forma de sons ou leituras num instrumento, e assim a pessoa pode aprender o

que fazer por si própria para fazer com que o corpo execute esta ou aquela função. Pode ser simplesmente ao fechar os olhos que a pessoa relaxa melhor; o instrumento de biofeedback daria então essa informação de volta, verificando que se está a fazer um bom trabalho. Pode ser necessário relaxar os ombros ou assumir uma posição diferente na cadeira, até mesmo deitar-se. Pode ser necessário visualizar o corpo a relaxar. Parte do biofeedback é aprender sugestões para dar ao corpo como, ‘‘Os meus ombros estão quentes, relaxados e confortáveis.’’ Esta instrução pode precisar de ser repetida duas ou três vezes, e depois seguida com indicações para outras partes do corpo. Durante todo o tempo, o feedback do corpo está a ser recebido sobre o quão bem a pessoa o está a fazer.

O ritmo dos batimentos cardíacos pode ser controlado desta maneira; a pressão arterial elevada pode ser reduzida; o potencial da pele pode ser alterado — até a atividade dos linfócitos na corrente sanguínea pode ser controlada por estes métodos aprendidos através do treino de biofeedback. Os exercícios desenvolvidos através deste método de treino são chamados de exercício autogénico, uma atividade importante para aqueles que estão a passar pelo Programa *Temple Beautiful*.

Qualquer que seja a terapia utilizada, no entanto, a seguinte leitura dá uma perspetiva sobre a abordagem que adotamos e os conceitos subjacentes a essa abordagem, juntamente com as promessas que dela advêm. Cayce disse que a eletricidade que é dada terapeuticamente ao corpo é uma manifestação de forças criativas ou Deus. Se reconhecermos esta verdade, se virmos essa Força Criativa ativa a partir da natureza nos nossos corpos e a sentirmos e soubermos que assim é, então reconstruímos ou reavivamos os nossos corpos e ‘‘através da criação em cada átomo do seu ser do conhecimento da atividade desta Força ou Princípio Criativo no que se relaciona com o espírito, mente, corpo — os três são renovados’’ (n.º 1299-1).

13 CURA COM A PALMA CHRISTI

DE TODAS AS muitas terapias que utilizei na minha prática, nenhuma se pode comparar ao óleo de rícino nas suas qualidades curativas e na sua variedade de aplicações terapêuticas. Às vezes parece que o óleo de rícino é bom para tudo o que nos aflige. Na Clínica utilizamo-lo externa e internamente, muitas vezes de forma experimental, e quase nunca falhamos em obter bons resultados.

O incrível é que ninguém compreende verdadeiramente por que razão o óleo de rícino é tão eficaz. Estamos a realizar investigação para tentar determinar a chave dos seus poderes curativos. Mais incrível é que a maioria dos médicos modernos não o utiliza, quer porque não acreditam que funcione tão bem como eu sei que funciona, quer porque o consideram um remédio caseiro antiquado que foi superado pela medicina moderna. Se todos os medicamentos fossem tão eficazes, dificilmente teríamos pessoas doentes. Tenho-o utilizado com sucesso em pacientes que sofrem de tudo, desde apendicite a tumores, de hiperatividade a hérnias discais. Uma das minhas pacientes disse-me que era o melhor tranquilizante que alguma vez tinha usado. A Gladys e eu até o usamos nos nossos animais de estimação.

Comecei a usar compressas de óleo de rícino na década de 1960 porque eram recomendadas nas leituras de Cayce. A compressa que usamos é simplesmente um pedaço de flanela de lã branca e limpa (o algodão serve se a lã não estiver disponível) embebida em óleo de rícino, aplicada no abdómen ou no tornozelo ou no dedo ou em qualquer parte que esteja doente. (Ver Apêndice para instruções completas sobre o uso de uma compressa.) Cayce sugeriu-a para muitas enfermidades.

O óleo de rícino é derivado da semente da planta *Ricinus communis*, que cresce em muitas partes do mundo — Índia, África, Brasil e no deserto do Arizona, perto da minha casa. As sementes são extremamente venenosas se ingeridas, mas os seus grãos são valorizados comercialmente, sobretudo porque o óleo tem muitas aplicações industriais. É utilizado para fazer tintas usadas por artistas e corantes para têxteis, para processar alimentos e para lubrificar

aviões a jato. É uma grande ironia que a nossa era das máquinas tenha demonstrado quão versátil é o óleo de rícino através da invenção de muitas aplicações industriais para ele, enquanto negligencia as suas muitas aplicações para a máquina mais maravilhosa de todas, o corpo humano.

Cayce não foi o descobridor do seu valor. O óleo de rícino tem sido utilizado há séculos. Uma paciente para quem usei uma compressa de óleo de rícino no abdómen disse-me que tinha visto a mesma terapia ser usada pela sua avó na Iugoslávia, onde era usada para cólicas e muitas outras condições. Era evidentemente conhecido na Idade Média, quando alguma pessoa perspicaz chamou à planta da semente de rícino Palma Christi — a Palma de Cristo — talvez porque as suas folhas gloriosamente verdes tomam a forma de uma mão. Se o seu valor terapêutico era conhecido na altura, só podemos adivinhar, mas provavelmente era, pelo menos até certo ponto. Um documento antigo, o Papiro de Ebers (ca. 1550 a.C.), menciona o uso de gotas de óleo de rícino nos olhos para os proteger contra a irritação.

Neste país e noutros tem sido utilizado como laxante há dezenas de anos. Um médico americano no início deste século escreveu sobre a sua determinada tia escocesa que considerava um ‘‘pingo de óleo’’, como costumava chamar-lhe, ‘‘como um remédio universal de extraordinária potência tanto em contingências morais como físicas; e de facto, não há dúvida da sua eficiência como limpador.’’ (Ver Montgomery, D. W., na Bibliografia.)

Cayce, no entanto, percecionou a sua versatilidade. Ele recomendava que fosse tomado internamente apenas em poucas ocasiões, mas sugeria frequentemente aplicações externas, sem dúvida porque tinha uma perspetiva sobre o mistério do porquê de a Palma Christi ser tão eficaz. Por que razão produz a semente de rícino um óleo tão milagroso? O que acontece internamente para facilitar a cura quando aplicamos esse óleo na pele? Quando descobrirmos as respostas a estas perguntas, saberemos muito mais sobre a magia da cura do que a ciência descobriu até agora.

Nos mais de vinte e cinco anos que temos vindo a usar compressas de óleo de rícino nos nossos pacientes, aplicámo-las em virtualmente todas as partes do corpo humano. Para lhe dar uma ideia da nossa experiência, permita-me citar apenas a partir das experiências que alguns dos nossos pacientes relataram. Os resultados são surpreendentes, para dizer o mínimo, incríveis para alguns indivíduos e inacreditáveis para outros:

Inchaço dos Dedos. O inchaço do dedo médio esquerdo entre as articulações interfalângicas incomodava Edna Atkins, mas ela aguentou o inchaço durante muitas semanas antes de tratar realmente o dedo. Ela tinha ouvido falar de como o óleo de rícino é bom para muitas coisas, mas não tinha experimentado.

Finalmente peguei num pouco de óleo uma noite enquanto via televisão e apenas esfreguei ao redor da segunda articulação durante algum tempo. Fiz isto duas noites, deixando-o ficar quando fui para a cama.

Na terceira noite ia novamente esfregar a articulação, mas já não consegui encontrar o local. Nem sequer conseguia ter a certeza de qual mão ou dedo era, pois já não havia qualquer sinal de inchaço ou diferença entre quaisquer dedos!

Ela não sabia o diagnóstico, mas a cura foi excelente!

Um Crescimento na Pálpebra. Em relação aos olhos, um membro da A.R.E. contou-me a sua experiência: Ele tinha desenvolvido um crescimento no canto de um olho, com a cirurgia aparentemente prestes a acontecer. Ele adiou temporariamente enquanto massajava suavemente todas as noites durante cinco minutos com óleo de rícino. Após cerca de três ou quatro meses, não aumentou de tamanho... mas não desapareceu. No fundo da minha mente, lembrava-me de uma leitura de Cayce que sugeria um pouco de bicarbonato de sódio com o óleo de rícino. Pensei que valia a pena tentar. Após a massagem, coloquei uma pequena pitada de bicarbonato de sódio sobre o crescimento. O crescimento ficou muito irritado e dorido durante alguns dias... caiu e nunca mais voltou. Nem sequer deixou cicatriz.

Gravidez. Usámos compressas para manter a gravidez quando havia ameaça de aborto espontâneo — e fomos bem-sucedidos. Tivemos pacientes a usar compressas durante a maior parte da sua gravidez porque sentiam que precisavam. Uma das nossas pacientes há muitos anos teve dois abortos espontâneos, nunca conseguindo levar a gravidez até ao fim do tempo. Ela começou a sangrar por volta do terceiro mês novamente e ligou para a Gladys pelo telefone. A Gladys disse-lhe para se deitar na cama e elevar o pé da cama e colocar uma compressa de óleo de rícino sem a almofada de aquecimento e mantê-la lá. Ela ficou na cama duas semanas. Mas continuou a usar a compressa pelo menos duas ou três vezes todas as semanas até dar à luz uma linda e normal menina. Chamamos-lhe o bebé do óleo de rícino.

Há algum tempo recebemos uma carta de uma mulher que ensina mães a ter uma gravidez normal. Ela queria partilhar as suas experiências durante o seu próprio parto em casa.

Comecei a usar óleo de rícino na minha pele quando estava grávida do meu terceiro filho. Esfregava óleo de rícino no meu abdómen e deixava o óleo absorver na minha pele. É interessante para mim, sendo educadora de gravidez e parto há dez anos, que embora a minha filha estivesse com cinco semanas de pós-maturidade, a placenta e ela estavam ambas em ótimas condições ao nascer.... Outro dos benefícios do óleo de rícino foi a ausência de novas estrias. A minha filha tinha oito libras e meia e vinte e uma polegadas ao nascer. O trabalho de parto e o parto foram medicamente ‘‘sem sobressaltos.

Ela teve algumas dificuldades com o bebé depois, com a pele do bebé a ficar infetada, mas porções generosas de óleo de rícino puseram fim a isso, e a pele ficou normal no prazo de uma semana.

Dor Nas Articulações. Um homem de meia-idade do Arkansas escreveu a dizer que sofria de dores nos tornozelos desde a adolescência. Ele esfregou óleo de rícino em cada articulação durante quatro noites; a dor passou e não tinha voltado quando ele enviou a carta, três meses mais tarde. Ele também usou óleo de rícino para

outros pontos dolorosos nas suas pernas, limpando-os de um dia para o outro sem reincidência.

Há alguns anos, tratei uma mulher com uma entorse no tornozelo no serviço de urgência de um hospital local. Os raios X mostraram que ela não tinha fratura, mas o seu tornozelo estava bastante inchado e a causar-lhe uma dor considerável. Apliquei uma ligadura elástica no tornozelo e instruí-a sobre como colocar uma compressa de óleo de rícino em casa. Ela nunca tinha ouvido falar disso. Dois dias depois, veio ao consultório e disse-me que, quando saiu do hospital, pensou: ‘‘Isto é uma loucura — o que é que o óleo de rícino pode fazer? Mas, como não tenho mais nada para tratar o tornozelo, vou usar o óleo de rícino.’’ E usou. Relatou que, dentro de quarenta e oito horas, quase todo o inchaço tinha desaparecido e a dor passou após seis horas.

Queratose Cutânea. Um dos nossos pacientes tinha uma área seca e espessada no antebraço e queria saber se devia consultar um especialista de pele. O médico assistente disse: ‘‘Disse-lhe que achava que era benigno, mas dei-lhe o endereço de um dermatologista. Antes de ele sair do consultório, apliquei um penso com gotas de óleo de rícino sobre a lesão e disse-lhe para aplicar um duas vezes por dia. Acabou por não ir ao especialista e a lesão desprendeu-se em apenas duas semanas.’’

Aumento Dos Gânglios Linfáticos. Uma mulher de oitenta e dois anos que se tinha vindo a desenvolver muito bem sob as várias terapias para reconstruir o corpo sugeridas por Edgar Cayce, veio ver-me por causa de um caroço que se tinha desenvolvido no lado direito do pescoço, perto do ângulo da mandíbula, muito perto da base da orelha. Não havia evidência de qualquer dificuldade que causasse o aumento de um gânglio linfático naquela área; foram feitos raios X ao tórax, foram realizados testes laboratoriais e, ainda assim, nenhuma causa foi descoberta. A cirurgia foi adiada. O tumor tinha o tamanho de uma avelã e era bastante firme. A minha paciente começou a aplicar compressas de óleo de rícino nessa área, não querendo fazer cirurgia. Em duas semanas tinha sido reduzido ao tamanho de uma

pequena ervilha e, um mês depois, o caroço tinha desaparecido completamente.

Era provavelmente um gânglio linfático, talvez a drenar uma irritação cutânea distante que não descobrimos. No entanto, nenhuma outra informação foi descoberta e a paciente permaneceu em excelente forma — outra história sobre como o óleo de rícino pode funcionar mesmo quando não se sabe ou não se compreende verdadeiramente tudo o que se está a passar.

Insónia. Uma querida amiga nossa costumava odiar viajar porque qualquer tipo de atividade a mantinha acordada. Mesmo em condições normais, era difícil para ela dormir normalmente. Finalmente, pegou num capacho de algodão, embebeu-o com óleo de rícino e usou-o como tampão nos ouvidos de cada lado. Produziu o melhor sono que tinha experienciado em anos e agora usa-o regularmente e com sucesso contínuo na superação da insónia.

Infeção No Ouvido. Em muitos casos, este mesmo tipo de tampão de ouvido é eficaz no tratamento de infeções de ouvido. Uma das minhas correspondentes usa esta ideia de forma diferente. Ela molda o tampão e insere-o depois de ter instilado óleo de rícino no canal auditivo. Ela relata ‘‘alívio rápido da dor’’ e aparente resolução da infeção. Ela também usa aplicações generosas do óleo para cuidar da acne, cortes e arranhões, e pequenas infeções da pele. Os seus filhos passaram a conhecer bem o óleo da Palma Christi.

Criança Irritadiça De Dez Meses. Uma criança pode ser irritadiça de muitas maneiras, mas o Nicky acordava todas as noites quase de hora a hora a chorar como se estivesse com dores. A avó da criança aconselhou a aplicação de uma compressa de óleo de rícino na sua barriguinha todas as noites enquanto ele jantava. Mais tarde, ela recebeu este relato do seu filho:

Noite de sábado antes de usar compressas: acordado 3 horas e meia.

Noite de domingo primeira noite após usar compressa: acordado 2 horas e meia.

Noite de segunda-feira segunda noite: acordado por um par de minutos à meia-noite e novamente brevemente às 5:00 da manhã.

Noite de terça-feira terceira noite: acordado à meia-noite durante meia hora. Acordado às 4:00 da manhã por um par de minutos.

Noite de quarta-feira acordado às 11:00 da manhã durante meia hora. Acordado às 2:30 da manhã brevemente.

Noite de quinta-feira acordado muitas vezes.

Noite de sexta-feira sexta noite: foi um anjo pela primeira vez enquanto andámos um longo caminho até ao centro comercial; e esteve bem enquanto estivemos lá. Acordou por um par de minutos uma vez durante a noite.

Noite de sábado sétima noite: acordou às 5:00 da manhã, bebeu sumo e voltou a dormir até às 8:30.

Domingo e noite passada um bom menino o dia todo, acordou apenas por um par de minutos às 4:00 e às 5:30. Dormiu até um pouco depois das 6:00.

Criança Hiperativa. Um dos nossos pacientes rasgou literalmente revistas na sala de exames enquanto a sua mãe dizia à Gladys que simplesmente não conseguia lidar com ele. Ele tinha cerca de quatro anos e meio e estava por toda a sala, a abrir gavetas e sem ficar quieto um momento. Como ele também tinha um pequeno problema intestinal, a Gladys disse à mãe para colocar uma compressa de óleo de rícino na barriga dele enquanto ele via televisão. Na semana seguinte, quando ele veio, era uma criança diferente. Foi a nossa primeira experiência a usar estas compressas para a hiperatividade. O rapaz continuou a usar as compressas regularmente três ou quatro vezes por semana e tornou-se um jovem normal de cinco anos.

Febre Dos Fenos. De um amigo da Índia, soubemos de uma terapia para alergias que ele vinha a usar há anos com os seus pacientes. Consistia simplesmente em usar um conta-gotas cheio de óleo de rícino na língua à noite — sem necessidade de compressas. Outro homem escreveu-me a dizer que tinha tido muitos problemas

durante muitos anos com o que ele chamava de ‘‘febre da relva’’. Os anti-histamínicos ofereciam pouco alívio e a maior parte do seu conforto vinha de um purificador de ar. Ele começou a usar gotas de óleo de rícino, tomando-as de manhã em vez de à hora de deitar, numa colher de chá de ginger ale. O resultado foi extremamente gratificante. ‘‘Não tive sintomas de ‘febre da relva’ até por volta de meados de junho, altura em que, durante um período de duas semanas, tive alguns efeitos ligeiros que mal se notavam. Descobri que conseguia dormir com as janelas do quarto abertas durante o período inicial e o período posterior da duração habitual da sensibilidade, o que seria totalmente impossível para mim antes.’’

Como benefício secundário, ele descobriu que a sua voz estava clara e conseguia desempenhar as suas funções muito melhor como guia turístico numa das casas históricas da sua área. Cayce, numa das suas leituras, disse que as alergias eram, na sua maioria, uma moda passageira. Ainda não percebi essa parte.

Verruga Em Mosaico. Uma das minhas pacientes contou-me a seguinte história sobre a sua filha que vivia em Boston e que desenvolveu uma verruga no calcanhar que tinha marcas como as que se vêm num mapa.

Quando o tratamento com medicação e a raspagem da área afetada se revelaram inúteis após dois anos, o médico recomendou cirurgia para remover a parte problemática do seu calcanhar. No dia anterior à operação, falei com ela ao telefone e convenci-a a cancelar o corte e, no dia seguinte, como moro em Virginia Beach, fui à Biblioteca da A.R.E. para ver o que diziam sobre verrugas. Claro que encontrei o óleo de rícino como um específico, por isso liguei para a minha filha e disse-lhe para embeber o calcanhar de uma meia de lã em óleo de rícino e usá-la com um par de sapatilhas velhas que pudessem ser descartadas. Ela começou a seguir essas instruções a 10 de julho de 1984; a 10 de agosto, um mês depois, a verruga em mosaico tinha desaparecido e nunca mais voltou. Hoje o seu calcanhar está perfeitamente normal.

O nosso filho mais velho teve um problema semelhante quando era adolescente. Mas, como a maioria dos filhos de médicos, não se prestou muita atenção a isso. Depois de nos darmos conta subitamente de que esta criança tinha um problema, fizemo-lo usar óleo de rícino regularmente na verruga em mosaico — e ela desapareceu em pouco tempo. Isso não o impediu (nem o ajudou) de se tornar um cirurgião ortopédico.

Problemas No Couro Cabeludo. Outro dos nossos correspondentes contou-nos a seguinte história e fundamentou-a com fotos. A mãe do Phil ficou perturbada no dia seguinte ao seu nascimento por causa de um nó na cabeça dele com cerca do tamanho de uma bola de golfe. O pediatra garantiu-lhe que isto não era invulgar — ‘‘A cabeça dos recém-nascidos tem um aspeto estranho’’, foi o seu reparo. No entanto, a cada dia o tamanho do tumor aumentava, até que o médico finalmente fez raios X à cabeça da criança e descobriu que era muito provavelmente um hematoma (uma acumulação de sangue sob o couro cabeludo) ou um hemangioma, que é uma série de vasos sanguíneos muito pequenos que proliferam para formar uma mancha vermelha ou uma lesão vermelha na pele. Ele disse à mãe que continuaria a crescer até ele ter um ou dois anos de idade e que nada podia ser feito até lá. A mãe continua a história:

O inchaço aumentava diariamente — o crescimento era notório e a minha preocupação aumentava, sendo mãe de primeira viagem. A minha mãe... ligou-me um dia do Iowa e disse para experimentar as compressas de óleo de rícino. (Nessa altura, o tumor era quase do tamanho da cabeça dele.) No dia seguinte comecei a usá-las — por essa tarde achei que o tumor estava a ficar menor, mas depois pensei que também podia ser a minha imaginação. Na tarde seguinte era definitivamente notório que estava a desaparecer. Continuei as compressas durante cinco dias e o inchaço tinha desaparecido, exceto por um nó muito pequeno que desapareceu em três semanas. O médico dele ficou maravilhado e tirou várias fotos do ‘‘depois’’ e pediu fotos do ‘‘antes’’.

Vi as fotos da criança às três semanas e novamente às seis semanas, e são notáveis. A mãe contou-me mais uma coisa. Ela disse que o pediatra dela ‘‘riu quando lhe contei sobre as compressas de óleo de rícino.’’ A reação dele lembra-me o que outros médicos disseram após a administração bem-sucedida de compressas de óleo de rícino num caso que descrevem como ‘‘obstinado’’. Eles costumam dizer: ‘‘Bem, alguns pacientes curam-se independentemente do que se faça com eles!’’

Nas leituras, Edgar Cayce sugeriu o uso das compressas para condições mais graves do que as identificadas aqui — estas são, na sua maioria, aplicações criativas de um princípio para a cura do corpo por aqueles que têm esse instinto investigador.

Por que razão funciona tão bem para uma tão grande variedade de condições? Até que a nossa investigação esteja concluída, não teremos uma explicação completa. Mas desenvolvemos algumas teorias com base no que Edgar Cayce disse e no que observámos na nossa prática. Uma teoria é que o óleo, quando absorvido pela pele para os tecidos, carrega alguma propriedade terapêutica notável para as áreas afetadas e, assim, acelera o processo natural de cura. Uma segunda teoria é que o óleo, quando aplicado na pele, atua como um condutor de energia, transmitindo vibrações curativas de fora do corpo para os órgãos afetados. E, claro, ambas podem ser verdadeiras.

O mecanismo do seu poder curativo pode um dia tornar-se óbvio, mas temos algumas informações atualmente disponíveis que nos ajudam no sentido da compreensão. As primeiras etapas da nossa investigação sobre o uso destas compressas não só deram evidências de que as compressas de óleo de rícino realmente melhoram o funcionamento do sistema imunitário, como indicaram a forma como ajudam os processos fisiológicos, tal como visto pelo adormecido Sr. Cayce. (Ver Harvey Grady, ‘‘Research into the Mystery of Castor Oil’’, em *Proceedings of Twenty-first Annual Medical Symposium*, A.R.E. Clinic, Phoenix, 1988.) Quarenta e duas vezes ele indicou que as eliminações seriam aumentadas. As compressas estimulariam o fígado — isto foi mencionado em quarenta leituras. Trinta órgãos,

sistemas, sintomas, doenças ou condições diferentes foram referidos como sendo ajudados por estas compressas. Foi recomendada para dissolver e remover lesões e aderências, aliviar a dor, libertar a impacção do cólon, reduzir a incoordenação do sistema nervoso, estimular a vesícula biliar, aumentar a circulação linfática, reduzir a inflamação, aumentar o relaxamento e muitos, muitos outros usos.

À medida que colocámos as compressas de óleo de rícino à prova na medicina clínica ao longo dos anos, descobrimos que as ações básicas que resultavam da aplicação de compressas no corpo caíam em duas categorias principais. Uma era o aumento do fluxo dos linfáticos e a ação da linfa localmente onde as compressas são aplicadas. Isto levou-nos a compreender que o sistema imunitário estava a ser ajudado, uma vez que o sistema linfático é o sistema imunitário, incluindo o timo, claro, as amígdalas e adenoides, os gânglios linfáticos, o fígado, o baço e os ossos, as placas de Peyer e o apêndice. Assim, pequenas compressas sobre feridas de perfuração e compressas maiores sobre um apêndice inflamado caem na mesma categoria fisiológica.

Uma mulher que tinha desenvolvido abcessos nas glândulas linfáticas da axila evitou a cirurgia colocando compressas de óleo de rícino na área intermitentemente ao longo de um período de duas semanas. Numa série de cerca de doze pacientes que tinham apendicite clínica (nas fases iniciais), todos exceto um evitaram cirurgia desnecessária. Estes eram todos meus pacientes, e aquele que enviei para cirurgia foi uma mulher que realmente não achava que aquilo ia funcionar.

Muitas vezes vi dedos que foram esmagados, com sangue debaixo das unhas, normalizarem após a aplicação de ligaduras embebidas em óleo de rícino. As nódoas negras passam muito mais rapidamente quando o óleo de rícino é simplesmente esfregado na área. A pele torna-se mais jovem na aparência quando massajada suavemente à noite antes de recolher. Adolescentes com acne e mulheres mais velhas com rugas apreciam todos esta resposta. O ponto de tudo isto é que tais resultados não poderiam acontecer a

menos que os linfáticos debaixo da pele — e por vezes profundamente dentro do corpo — sejam influenciados a tornar-se mais ativos na sua resposta imunitária.

A segunda grande categoria de resposta é o relaxamento do corpo. O relaxamento é uma resposta neurológica, afetando todo o sistema nervoso do corpo. Uma das respostas mais comuns à aplicação de compressas sobre o abdómen é o relato de que ‘‘dormi melhor’’ ou ‘‘deixou-me tão relaxado’’. Quando um órgão funciona de forma mais normal em relação com outro órgão, é lógico assumir que grande parte da resposta à terapia está no sistema nervoso autónomo, onde reside a maior parte das tensões.

A nossa investigação não chegou ao ponto de compreender como o óleo de rícino na pele do abdómen pode afetar o plexo solar, por exemplo, de uma forma tranquilizante, mas é isto que temos visto, e a explicação ainda está no futuro. Talvez a vibração dos átomos no óleo envie uma mensagem para aqueles átomos que constituem os órgãos dentro do corpo — uma mensagem de paz, talvez, colocando sobre a parte afetada a mão do Cristo.

Cayce disse: ‘‘Lembrem-se, a vida é vibração.’’ Tudo vibra. É indubitavelmente verdade que a vibração de um corpo saudável é diferente da de um corpo doente. A doença ou incapacidade ou enfermidade são uma manifestação de uma perturbação nas vibrações normais do corpo. Assim, de uma forma ou de outra, o óleo de rícino pode ser um agente para restaurar o padrão vibratório natural do corpo. Como o faz é um mistério.

Permanece óbvio, no entanto, que esta é uma ferramenta que não só funciona fisiologicamente para trazer a cura ao corpo, como carrega consigo o princípio que identifica a medicina de Edgar Cayce para os dias de hoje — o poder despertador para as células e para as forças profundamente dentro do corpo. Elas estão a ser chamadas a acordar, a reconhecer a fonte de toda a cura no seu interior.

14 UMA AVENTURA EM CONSCIÊNCIA

O QUE É que faz com que as pessoas que experienciam estas curas individuais com o uso de compressas de óleo de rícino fiquem tão entusiasmadas que queiram partilhá-lo com as suas famílias e os seus amigos e ajudá-los a curarem-se também? É simplesmente o espírito da aventura?

Lembro-me de quando o David, o mais novo dos nossos seis filhos, estava a brincar com um rapaz vizinho no nosso quintal, quando tinha oito ou nove anos. Eles aparentemente encontraram alguns pedaços velhos de vidro e o outro rapaz cortou a palma da mão. Não era grave, pensou o David, por isso tomou a iniciativa de resolver o assunto. Escolheu um caule de aloé vera, cortou-lhe a casca verde e rugosa — como tinha visto os pais fazerem muitas vezes — e depois cortou um pedaço da parte interior gelatinosa da planta com comprimento suficiente para cobrir o corte. Depois, ligou-o com um pedaço de pano.

Não soubemos de nada até recebermos uma chamada da urgência do hospital local. ‘‘Doutor,’’ disse a voz desconhecida, ‘‘pode dizer-me o que é esta coisa verde que o seu filho colocou na mão deste rapaz?’’ Bem, tudo está bem quando acaba bem, e assim foi. O rapaz teve a sua mão suturada; não houve infeção; e os rapazes e os seus pais continuaram amigos.

Mas pense que aventura esses dois rapazes tiveram. O David sabia sobre a qualidade curativa do aloé vera, e o seu primeiro instinto foi cuidar do seu amigo que tinha cortado a mão. Será de admirar que o David tenha acabado por se tornar médico?

Não é maravilhoso entrar numa gruta que nunca viu antes? Ou explorar a encosta de uma montanha? Ou olhar para a face da humilde planta do dente-de-leão — como fiz quando era rapaz — e perguntar-me o que contém que possa trazer cura ao corpo? Não é o mesmo tipo de aventura maravilhosa quando contactamos informação que nos leva a compreender que todas as coisas são possíveis para nós e depois nos dedicamos a curar uma parte de nós mesmos com um remédio muito

simples? Não emociona uma certa parte de nós mesmos e diz: ‘‘Ei, eu sou mesmo assim — eu consigo fazer qualquer coisa!’’

A Donna June deve ter-se sentido assim enquanto passava pela sua aventura. Entre 1963 e 1971, ela fez dois procedimentos cirúrgicos para limpar o interior do útero, que tinha estado a sangrar severamente: ‘‘Em maio de 1971, fui diagnosticada por dois médicos (um osteopata e o outro ginecologista) como tendo um tumor fibroide do tamanho de uma bola de basquetebol na parede do meu útero. O osteopata recomendou que eu fizesse uma histerectomia até julho e que não adiasse. A minha ginecologista confirmou a presença do tumor, mas sugeriu outra D&C.’’ (Uma D&C é uma cirurgia para dilatar o colo do útero e raspar o interior do útero.)

Edgar Cayce tinha uma vez recomendado o uso de duches de Glyco-Thymoline e Atomidine, alternando-os regularmente, para uma mulher que tinha um tumor fibroide. A Donna June tentou isto, mas descobriu que era sensível ao iodo, por isso descontinuou-os. Enquanto isso, outro médico aconselhou-a a começar antes compressas de óleo de rícino, aplicando-as sobre a parte inferior do abdómen.

Estava demasiado ocupada para trabalhar com as compressas até 1 de agosto. Comecei a usar as compressas todas as manhãs às 5:00 da manhã durante uma hora — depois levantava-me e ia trabalhar. Fiz isto durante uma semana. Tinha começado uma menstruação novamente no dia em que ia ser examinada pela minha ginecologista. Ela observou que eu tinha uma quantidade invulgar de muco e marcou a cirurgia para o final de agosto. Acordei nessa noite, no entanto, e descobri que estava a ter uma hemorragia novamente, muito forte.

Ela não conseguiu entrar no hospital imediatamente — não havia camas disponíveis —, mas foi finalmente admitida quarenta e oito horas mais tarde e levada para a sala de operações imediatamente. A história continua:

Quando acordei, sentia-me maravilhosa e com fome. Perguntei à minha médica sobre o tumor e a resposta dela foi: ‘‘Não havia

tumor.'' Perguntei-lhe se um fibroide alguma vez simplesmente se soltava e saía e a resposta dela foi um definitivo ''Nunca!'' Senti pela sua ênfase que ela não apreciaria a minha ideia sobre o que aconteceu ao tumor. A explicação dela foi que tinha havido uma massa de coágulos e um erro de diagnóstico. Que assim seja.

Deste tratamento, recebi um bónus. Tinha tido algumas crises na vesícula biliar e, após usar as compressas de óleo de rícino, também não tive mais nenhuma reincidência desse problema. Desde todos os acontecimentos acima, passei pela menopausa e sinto que, se não fossem as compressas, estaria sem os meus órgãos femininos neste momento.

Não podemos provar que a compressa de óleo de rícino foi responsável, mas não foi a cura dela — independentemente de como aconteceu — empolgante? Ela certamente adquiriu a consciência dentro de si mesma de que coisas boas podem acontecer ao seu corpo. E, a qualquer momento, a aventura pode começar.

Não tão empolgante, mas igualmente impressionante, foi a experiência de um homem de sessenta e cinco anos com artrite reumatoide. Ele veio à Clínica com um historial de três meses de inchaço reumatoide típico no seu pé e tornozelo direitos. Ele também tinha desenvolvido recentemente dor nas costas. O seu teste de látex para a artrite reumatoide foi relatado como positivo.

O seu regime de terapia seguiu de perto as sugestões que Cayce deu para esta condição: Atomidine em séries e em ciclos, banhos de sal de Epsom todas as semanas, massagem de corpo inteiro a ser seguida por massagens locais com óleo de amendoim no seu pé e tornozelo todas as noites antes de recolher, técnicas de visualização e uma dieta para a artrite.

A sua resposta foi rápida. Em dois meses, o inchaço tinha desaparecido; não havia desconforto nem rigidez; e, para todos os efeitos, ele estava bem outra vez. A sua mente tinha estado aberta para as maravilhosas qualidades curativas do corpo.

Quando Edgar Cayce estava em meados dos seus trinta anos, a sua mulher contraiu tuberculose. A única terapia que lhe permitiu voltar ao normal foi inalar vapores de *brandy* de maçã vindo de um velho barril de carvalho carbonizado. Nos anos decorridos desde que Cayce usou esse tratamento pela primeira vez, ele trouxe respostas notáveis para uma variedade de casos. Um paciente que estava afligido por bronquite crónica e enfisema estava ansioso por experimentar algo diferente, por isso recomendamos que o Dan experimentasse inalações do barril de carvalho carbonizado com *brandy* de maçã. Ele respondeu de forma muito satisfatória. A sua respiração tornou-se mais fácil e ele não teve mais infeções respiratórias, que causam dificuldades aos pacientes com enfisema.

O Dan era tão regular na utilização desta terapia que transportava o barril de carvalho no banco traseiro do seu carro para o seu trabalho de campo. No Arizona, o campo significa zona de deserto, onde fica bastante quente. Quando o seu supervisor visitou o local de trabalho um dia, o Dan teve de ir ao seu carro buscar os seus planos de trabalho. O seu chefe seguiu-o e, quando ele abriu a porta traseira do seu carro, os odores agradáveis de *brandy* flutuaram nas brisas.

‘‘Dan, você não pode beber no trabalho!’’

‘‘Chefe, eu não bebo aquela coisa, eu só a cheiro!’’

‘‘Pois claro, Dan!’’ disse o seu chefe com ceticismo.

Foi necessária uma carta minha para livrar o Dan dessa situação.

Parece-me que há muitos fatores que constituem uma aventura — quer seja uma aventura na consciência dentro de uma pessoa, quer seja uma no mundo em que vivemos. Um deles tem de ser o entusiasmo com que se enfrenta todos os acontecimentos passageiros da vida e se os transforma em aventuras. O entusiasmo faz uma aventura daquilo que começa por ser uma ida à mercearia. Um dia, o nosso Bob de cinco anos ia atrás do seu irmão mais velho; eles iam simplesmente um bocado pela rua fora. Quando regressaram apenas alguns minutos mais tarde, o Bob estava sem fôlego. O Carl tinha encontrado o crânio esbranquiçado de um pequeno animal numa vala, e eles estavam a

saborear o acontecimento. O Bob não parava de dizer: ‘‘Puxa, que 'experiência! Puxa, que 'experiência!’’

Frank McKibbon aparentemente tinha esse tipo de entusiasmo pela vida. A cada cinco anos ele envia-me as suas observações sobre o que os novos acontecimentos na sua vida lhe trouxeram. Ele completou agora o seu nonagésimo quinto ano e apontava para os cem da última vez que ouvi falar dele. Quando ele tinha ‘‘nove décadas, a caminho de um século’’, escreveu estas linhas para a sua família e amigos e partilhou-as comigo:

Eu não mereço tudo isto. No entanto, pode ser uma espécie de recompensa, a recompensa de pais excelentes, um bom lar, uma infância feliz, trabalho duro — lavrar a terra do nascer ao pôr do sol, carregar feno e trigo, cavar buracos para postes de telefone; juventude ativa — caça, beisebol, basquetebol e futebol americano; mais tarde — trabalho de quintal e jardinagem, remodelação de casas em lares confortáveis; atividades vocacionais desafiantes e criativas; casamento feliz, esposa maravilhosa, filhos e netos; reforma, sessenta e cinco anos no ministério; e agora noventa! Ainda a ler e a escrever, a pescar e (às vezes) a fazer *jogging* — quão profundamente simples e, no entanto, para mim, que vida!

Nunca estive tão interessado, entusiasmado e ansioso como neste momento. Espero ter tempo para partilhar com os outros, particularmente com os meus filhos e netos, a história que estou a escrever, ‘‘Peregrinação de um Procurador’’, descrevendo ‘‘onde estou’’ no meu pensamento e ‘‘como fiquei assim’’; possivelmente o meu oitavo livro. A peregrinação tem sido longa e lenta, com muita luta, muitas surpresas, uma alegria intensa e uma gratificação tremenda.

Defendo que o processo fundamental do universo — o método de criação e procedimento de Deus — é a evolução. Com os seres humanos é a mudança contínua, o crescimento; físico, mental, emocional e espiritual. Eu sou parte desse processo. Como eu evoluí

nos meus poucos anos! E como espero que não tenha terminado, neste plano, nem venha a terminar no próximo, ou no seguinte!

A aventura do Frank obviamente tem sido acompanhada pela alegria de viver e pelo entusiasmo de expressar as suas capacidades criativas. E expressar tanto entusiasmo quando se tem noventa anos é ótimo. A sua ‘‘evolução’’ lembra-me o que Cayce disse sobre a direção que o Frank obviamente tomou, pois o ponto de vista de Cayce retratava cada entidade, cada alma, num processo de despertar para o seu propósito e para o seu objetivo de unidade. Ele via o tipo de evolução do Frank como uma experiência de crescimento com a compreensão de que as influências construtivas colocadas nas vidas e experiências dos outros produzem crescimento nas próprias relações da pessoa com as energias criativas. E Cayce disse: ‘‘Pois apenas com o propósito mantido nessa direção pode haver a visão da glória que está preparada para aqueles que procuram conhecer a Sua face’’ (n.º 1463-1).

As pessoas que procuram aventuras na cura não são apenas entusiasmadas, estão dispostas a fazer algo que possa ajudar, e as suas mentes estão abertas às maravilhas do seu próprio corpo. Uma enfermeira escreveu-me uma carta a contar a experiência que criou para si mesma. A enfermidade da Kathryn era física, mas a sua abordagem era de expectativa:

Em novembro, enquanto estava agachada e a torcer-me para alcançar algo na cozinha, magoei o meu joelho direito. A dor era terrível e o inchaço tornava o caminhar difícil.

Uma semana mais tarde consegui ver um ortopedista em New Haven. Ele declarou que a cartilagem do joelho estava completamente rasgada e que eu não podia danificar mais a articulação através da atividade, e que o tratamento era sintomático. Se a articulação continuasse inchada e dolorosa, a cirurgia para remover a cartilagem poderia ser realizada com uma possível remissão dos sintomas. Como enfermeira, estava mais do que relutante em submeter-me à cirurgia,

especialmente porque o meu irmão tinha tido este mesmo problema, o qual a cirurgia apenas atenuou parcialmente.

Em janeiro, a minha mãe deu-me o seu exemplar do livro de Jess Stearn *The Sleeping Prophet*, sobre Edgar Cayce. Como tenho pele seca, fiz uma loção de óleo de amendoim, azeite, lanolina e água de rosas (como Cayce sugeriu) e ela ajudou na condição de pele seca. Comecei a massajá-la no meu joelho depois de ler também que o óleo de amendoim diminui a incidência de artrite, o que eu esperava que se somasse ao meu desconforto com o passar do tempo. Nesta altura, eu já tinha uma claudicação bem estabelecida e tinha-a aceitado como a forma como ia andar pelo resto da minha vida. (Tenho vinte e seis anos.)

Um mês antes da lesão, eu tinha começado a fazer *jogging* duas milhas por dia, mas após a lesão não conseguia andar bem, quanto mais correr. Após cerca de uma semana de massagens diárias sem grande empenho no meu joelho, notei que já não estava a mancar o tempo todo, mas apenas após ficar de pé e caminhar prolongadamente, o que o meu trabalho exige. Em duas semanas de massagens quase diárias com a loção, senti-me capaz de caminhar o percurso de duas milhas que tinha corrido anteriormente e, em março, estava a correr a distância inteira em 13 a 17 minutos.

Ao início o meu joelho doía muito, mas doía a caminhar de qualquer forma, por isso corri. Depois, gradualmente, pude esquecer que tinha um joelho e apenas desfrutei de correr. Este foi um desenvolvimento fantástico, uma vez que me tinha resignado a uma vida inteira de um ‘‘joelho mau’’, o mesmo de que a minha avó paterna e tias sofreram a maior parte das suas vidas adultas. Atualmente corro de três a oito milhas por dia com apenas um desconforto ocasional no meu joelho. A claudicação resolveu-se e não tem havido inchaço desde março.

A Kathryn poderia de facto ter lido também uma leitura dada por Cayce sobre o uso do óleo de amendoim. Ele falou da ação muito específica desse óleo particular na circulação e nas ‘‘forças

estruturais’’. A massagem com óleo de amendoim cria no sistema circulatório as influências que tornam a pele, os músculos, os nervos e os tendões mais flexíveis no que se relaciona com a estrutura óssea do corpo. E, através do efeito de radiação e absorção do óleo, os próprios ossos são fortalecidos (n.º 2968-1).

O Jack pode ter finalmente lido o mesmo extrato nas leituras. Ele teve problemas, não com o joelho, mas com os ombros.

Em 1974, antes de me familiarizar com os conceitos de cura de Cayce, sofri um acidente. Desenvolvi um caso grave de artrite traumática em ambos os ombros como resultado do acidente, e uma espondilite cervical na segunda e terceira vértebras.

Fiz uma cirurgia a um ombro, e o cirurgião ortopédico, o neurocirurgião, o ortopedista-neurocirurgião e o meu Dr. Jones, que trabalhou com o cirurgião ortopédico, concordaram todos que eu nunca mais seria capaz de usar os meus braços para nada de significativo, nunca mais. Eles tinham razão — durante sete anos.

Depois de começar a ler sobre os tratamentos de Cayce, comecei a usar óleo de amendoim e uma lâmpada de infravermelhos. Em cerca de quatro meses, notei que tinha um pouco mais de amplitude de movimento nos meus braços e um pouco menos de dor. A partir daí, melhorei lenta mas sustentadamente. Hoje os meus ombros estão quase curados e o meu pescoço está consideravelmente melhor.

A aventura do Jack na cura trouxe-o de um estado de incapacidade parcial de volta a um estado quase normal — uma verdadeira experiência de transformação de vida. Ele não foi o único na sua família a beneficiar da aplicação das sugestões simples de Cayce. Ele escreveu que a sua esposa ‘‘curou os calos nos dedos dos pés em dez dias com bicarbonato de sódio e espírito de cânfora, depois de o nosso médico de família e o nosso cirurgião de família lhe terem dito que a única forma de ela se livrar deles seria através de cirurgia. Portanto...’’

O que o médico de família e o cirurgião de família do Jack lhe disseram acabou por ser palavras vazias. O problema com tais

profecias — pois era isso que eram — e o que faz dos médicos profetas tão maus é que os dados publicados sobre tais doenças não consideram a vontade do indivíduo e os poderes curativos inerentes a cada pessoa, à espera de serem ativados.

Esta é provavelmente a melhor razão para perguntar ao seu médico da próxima vez que ele ou ela fizer uma profecia para si: ‘‘Em que se baseia este prognóstico ou profecia?’’ E depois precisa de procurar o médico interior e perguntar a esse poder o que realmente vai acontecer. Essa será sempre uma melhor fonte de informação.

É sempre difícil dizer quais as enfermidades que são verdadeiramente mínimas e quais as que são muito importantes, pois as coisas pequenas podem crescer. Uma das minhas primeiras experiências foi com uma ferida de perfuração insignificante na minha mão, depois de ter podado as palmeiras de tâmaras no meu quintal. A princípio não dei importância, mas ao segundo dia tinha-se transformado numa infeção feia e inflamada.

Devido à minha crença de que o óleo de rícino promove o fluxo de linfa no tecido sobre o qual é colocado, a minha reação imediata foi esfregá-lo com óleo de rícino duas ou três vezes nesse dia, colocar depois um pouco de óleo de rícino numa ligadura e envolver a minha mão nessa noite. Na manhã seguinte, a inflamação tinha quase desaparecido. Massajei-a com óleo de rícino mais três ou quatro vezes nesse dia, esquecendo a ligadura nessa noite, e no dia seguinte a minha mão estava normal. Sempre que temos alguém com uma ferida de perfuração, a nossa primeira sugestão é usar óleo de rícino no local da lesão. Essa não é a única terapia nos livros de Cayce, no entanto. No livro do Dr. Harold Reilly, *Handbook to Health Through Drugless Therapy*, um tratamento para uma picada de inseto consiste em aplicar uma compressa de sal na área inchada. Isto reduz tanto o inchaço como a dor.

Qual é a pedra de toque aqui, o denominador comum que se encontra nas mentes e nos corpos de todas estas pessoas que experienciaram apenas uma pequena ou uma maior trégua da lesão ou

doença por causa de algo na maioria das vezes muito simples? Pois todas estas experiências proporcionaram alívio ao aplicar algo simples: óleo de rícino, sal, óleo de amendoim, azeite, lanolina, água de rosas, *brandy* de maçã, iodo, sais de Epsom, alimento, Glyco-Thymoline, vibrações da lâmpada de infravermelhos — todas estas coisas são relativamente simples, e encontram-se também na natureza.

Cayce tinha opiniões específicas nas suas leituras sobre o valor da cura natural. Ele disse que temos realmente disponível na natureza não apenas uma correção para cada doença que a estrutura humana encontra, mas também um antídoto para cada veneno. Acrescentou que a natureza é realmente a contraparte dos domínios mental e espiritual, pelo que as doenças também podem ser trazidas sob controlo por atividades da mente — sugestão, hipnose, visualização — ou através da oração ou da imposição das mãos, por exemplo (n.º 2396-2).

Lembro-me de outra leitura, a qual indicava que se pode curar quase qualquer condição, mas não se pode curar um homem velho de cabeça dura e pescoço rígido! O que aquilo me estava a dizer era: não importa o quão bom na natureza apliquemos no corpo, de nada servirá a menos que a pessoa esteja aberta e pronta para permitir um despertar da sua consciência para se mover mais em direção à cura e ao seu verdadeiro destino na vida.

Assim, uma aventura na consciência pode não ser — provavelmente não pode ser — um passo único, como na superação de um polegar lesionado ou da artrite reumatoide. Cada jornada começa realmente com o primeiro passo, e aqueles que experienciaram a alegria da descoberta, a nova consciência dos seus corpos, deram esse primeiro passo.

Eles experienciaram o entusiasmo, o toque no mundo interior, o reconhecimento de que têm uma escolha real na forma como vivem as suas vidas. Aprenderam que podem cuidar dos seus corpos por si mesmos e que as suas mentes podem estar abertas às maravilhas do

mundo com proveito e com alegria e o sentimento de que — de uma forma pequena — superaram o mundo.

MEDICINA PARA OS DIAS DE HOJE

QUANDO ESTAVA APENAS a começar a minha formação na faculdade de medicina, lembro-me das grandes discussões que eu e outros estudantes de medicina tínhamos enquanto trabalhávamos nos nossos cadáveres no laboratório de anatomia. Muitas vezes centravam-se nas inúmeras formas como as pessoas terminam as suas vidas neste plano. Estávamos a especular sobre de que tipo de doença ou acidente preferiríamos morrer — apropriado para um laboratório de patologia, certo? Um estudante disse que gostaria de ir enquanto dormia por causa de um ataque cardíaco. Outro disse: ‘‘De qualquer maneira, mas não quero mesmo ficar velho e decrepito.’’ Alguém mais disse: ‘‘Morrer jovem em vez de velho e decrepito não é exatamente a minha escolha!’’ Não me recordo que opinião manifestei, se é que manifestei alguma.

Era óbvio, no entanto, que todos nós, naquela fase da nossa compreensão, sentíamos que a doença nos era infligida e que não tínhamos realmente uma escolha.

Não tenho a certeza sobre o que os estudantes de medicina falam hoje. Mas nós temos uma escolha. Podemos escolher a doença ou a saúde, pelo menos até certo ponto. Precisamos de reconhecer esse facto e depois fazer algo a esse respeito. Estamos naquele período de tempo em que sabemos o que fazer, mas ainda achamos difícil alcançar o objetivo.

Nos programas *Temple Beautiful*, as pessoas vêm com uma variedade de problemas e perguntas, mas já tiveram esse despertar de consciência que lhes diz que têm dentro destes corpos uma centelha de vida que só precisa de ser agitada para se transformar numa chama e a doença desaparecerá. Em algum momento ao longo do caminho, elas tiveram aquela experiência do tipo ‘‘ah-ah!’’, a aplicação de uma compressa de sal numa picada de inseto ou uma compressa de óleo de

rícino num tornozelo torcido que lhes diz: ‘‘Isto é um mistério na própria vida, e eu adoro mistérios. Deixem-me ir a isto!’’

Assim que vem esse conhecimento de que algo construtivo pode ser feito sobre qualquer condição do corpo, a pessoa começa logo a andar e fica pronta para avançar nesta coisa a que chamamos doença, a qual, digo-lhes sempre, é simplesmente o resultado de terem quebrado uma lei do corpo, da mente ou do espírito. Era a isso que Cayce chamava pecado — o ir por um caminho que escolhemos seguir sem considerar a nossa verdadeira natureza como uma alma eterna e o nosso desejo mais profundo de tornar as nossas vontades uma só com a Fonte criativa do universo.

Uma das leituras que está na base do que penso ser a medicina de Edgar Cayce para os dias de hoje fala da nossa verdadeira natureza e do nosso destino final — do que é a cura acima de tudo. ‘‘A primeira causa foi,’’ dizia, ‘‘que o criado seria o companheiro para o criador, que ela, a criatura, se mostraria não apenas digna de, mas compatível com o Criador.’’ Cayce continuou a dizer que cada forma de vida é ‘‘uma essência de manifestação do Criador; não o Criador, mas uma manifestação de uma primeira causa, e na sua própria esfera, na sua própria consciência da sua atividade nesse plano ou esfera’’ (n.º 5753-1).

É realmente que nós, sendo criados à imagem de Deus, estamos no caminho para o que chamamos uma unidade com Ele, mas na maior parte do tempo não vemos nada bem o caminho. Por isso desviamo-nos. Bem, esse empreendimento fora do caminho dá-nos dificuldades, as quais chamam a nossa atenção para a realidade de que não é exatamente fácil dar-se bem aqui no terreno difícil. Por isso procuramos e encontramos o nosso caminho de volta novamente. As dificuldades na maioria das vezes são corretamente identificadas como cármicas; isto é, encontramos o que distribuímos, ou colhemos o que semeámos, ou olhamos para nós mesmos num espelho. Podemos olhar para isso de várias maneiras diferentes, mas no final é simplesmente o amor do Criador a estabelecer formas para podermos escolher voltar àquele velho caminho que vagámos tão frequentemente.

Há duas maneiras de nos mantermos nele. Uma é ouvir a sabedoria que nos tem sido dada ao longo dos séculos — Deus a falar, num sentido muito verdadeiro. Jesus disse para amar a Deus e amar os seus semelhantes; essa é a lei e os profetas. Simples, não é? Ao fazer isso, permanecemos no caminho. Mas quem consegue encontrar algo num Hitler para amar? Ups — lá vamos nós outra vez. Pois Deus de facto criou Hitler, como criou a rosa que você cheira ternamente e ama pela sua fragrância e pela sua beleza. Portanto, fora do caminho outra vez.

A segunda maneira de permanecer no caminho é a lei da causa e efeito: o karma. Dá-nos um pontapé onde dói, pois não podemos amar sem ser amados em troca e não podemos magoar outro sem ser magoados nalgum momento no futuro. Mas ele chama-nos de volta ao caminho. No entanto, não chegamos lá automaticamente; temos de escolher levar a lição a sério e reorganizar algo dentro de nós mesmos de modo a termos realmente mudado. Se não o fizermos, então escolhemos ir para o segundo ano e ter a lição mais difícil, provavelmente sem a preparação adequada.

É realmente aqui que estamos — todos nós —, em algum ponto do caminho: ou naquele caminho que nos leva de volta a onde originámos ou apenas a tropeçar pelos espinhos da vida, achando o caminho difícil e a perguntar onde fica o McDonald’s para podermos comer um hambúrguer e tomar uma bebida fresca. Isso, meus amigos, é o karma real. Mas, ganhem coragem, podemos sempre mudar de direção, realmente, porque a cada um de nós foi dado o poder de escolher, e a maioria de nós hoje está a despertar para essa realidade e começou o processo. Estamos a escolher!

Quando olho para o céu depois de ter estado a chover e estou com frio, arrependido e molhado, e vejo um pedaço de azul, sei que algo de bom vai acontecer e o sol vai brilhar novamente muito em breve. Encontrei uma leitura que era como esse pedaço de azul, pois dizia-me que estar lá fora nos espinhos e à procura do McDonald’s não é assim tão mau, porque podemos ver o pedaço de azul nesse instante e mudar magicamente o hambúrguer e a bebida no próprio Caminho da Vida.

Como se pode fazer isto? Por escolha, claro, e agindo em conformidade. Se escolhermos enfrentar essas influências cármicas seguindo o caminho do Cristo, então pelos nossos pensamentos, atos e ações, manifestamos mansidão, bondade, amor e o resto dos frutos do espírito para com os nossos semelhantes dia a dia, e a promessa é então dada de que nenhumas dívidas cármicas de qualquer outra experiência ou vida aparecem no presente que não possam ser efetivamente lavadas. Em outras palavras, pela nossa escolha mudamos de direção, e o karma então, que é uma lição a ser aprendida, já não nos está a afetar porque aprendemos a lição. A lição é, obviamente, amar os nossos semelhantes e amar a Deus (n.º 442-3).

O karma, então, acaba por ser a maneira pela qual escolhemos enfrentar as nossas próprias ações que nos levaram para longe de onde pretendíamos ir em primeiro lugar. Estranho, não é, que criemos circunstâncias nas quais lutamos connosco próprios? Porque não é realmente outra pessoa que criticamos, por exemplo, é essa atitude que impingimos a outros nalgum momento no passado. Estamos sempre a encontrar-nos a nós próprios, e fazemo-lo nas relações interpessoais ou nas dificuldades ou na doença que nos chama à atenção. A doença torna-se particularmente significativa porque encontramos os erros do passado a aparecer no corpo físico. E as doenças muitas vezes simbolizam que tipo de problema mental ou emocional instituímos. Mas a cura vem à medida que recordamos e colocamos em ação as qualidades encontradas no caminho do amor que escolhemos.

O karma, então, pode ser obliterado pelo simples ato de amar. Amor em ação significa ser bondoso quando apetece dar um pontapé no traseiro de alguém. Significa sorrir quando gostaria de chamar um nome feio a alguém. Ou pode significar ser paciente com os seus filhos quando eles batem com a porta pela centésima vez depois de lhes ter dito: ‘‘Não batam com a porta!’’ pela nonagésima nona vez.

É engraçado, num sentido, especialmente quando nos podemos sentar e ter uma visão geral do que se passa. Devemos fazer isso, além disso, se vamos encontrar o humor da situação, e é sempre curativo quando nos podemos rir.

É muito mais difícil rir, no entanto, quando a doença ameaça a vida ou é completamente debilitante e destrói a capacidade de alguém lidar com a vida, ou se exige a assistência total dos entes queridos apenas para se manter vivo. É em momentos como esses que os risos são muitas vezes raros e distantes entre si. Contudo, ainda é necessário que procuremos esse pedaço de azul. Pois nem sempre vai chover.

Uma mãe trouxe o seu filho de vinte e seis anos à Clínica para tratamento ao abrigo do nosso Programa de Lesões Cerebrais. Nascido com paralisia cerebral, o Sam era incapaz de comunicar e não conseguia engolir. Tinha um tubo de traqueostomia colocado e um tubo de gastrostomia para alimentação. A sua mãe disse à Eileen, diretora do nosso programa: ‘‘Houve um tempo em que eu tinha o Sam a andar de bicicleta.’’ O médico dele tinha-lhe receitado uma medicação que ela acredita ter sido prejudicial. ‘‘Ele não conseguia sentar-se e não escutava. O Sam acabou por ter convulsões massivas,’’ disse ela. ‘‘Ele conseguia cantar e falar antes disso. Nunca parei de trabalhar com ele desde que ele era um bebé. Isto é simplesmente terrível, que ele tenha de ter todos estes problemas para viver, mas eu cuido dele tal como Deus quer que eu faça.’’

Durante anos, esta mulher adorável, cheia transbordar de fé, cuidou do seu filho e tenta tudo o que consegue encontrar para o ajudar a voltar ao normal. Como é que ela encontra esse pedaço de azul? E como é que ele o encontra? Pode ser simplesmente no ser paciente, encontrando uma bênção no que outros considerariam uma dificuldade. É difícil de compreender, mas verdadeiro: esta mãe está a semear felicidade ao cuidar do seu filho que tem um problema tão grave. Mas ele encontra melhoria ao nível da alma à medida que trabalha com a sua mãe.

Numa das suas admoestações àqueles que cuidam, Cayce tinha isto a dizer:

E qual é a primeira lei? O semelhante gera o semelhante! Pois no ato, como na semente, está a flor em pleno crescimento do que faz, do que pensa, do que é! Portanto, se semear Felicidade colherá

turbulência? ou tumulto? Antes, na voz mansa e delicada encontra a canção da Felicidade, as bênção do amor divino a dirigir, a guiar, a guardar os seus caminhos. Que importa se não há vestido, chapéu, sapatos, ou mesmo a renda da casa paga? Eles são do momento. Se está feliz por estar vivo, ainda tem a oportunidade de dizer, ‘‘Bênçãos sejam contigo’’, e estas são as que vivem para sempre. As sombras passam. Apenas a luz e a verdade vivem. As perturbações e as aflições passam. Pois dizeis, ‘‘Deus está no Seu santo templo, cale-se diante d’Ele toda a terra.’’ O que quereis dizer? É apenas um dizer porque o ouvistes muitas vezes, ou acreditais realmente nisso?

Então, como Seus filhos, agi dessa forma! (n.º 262-109)

Entre as muitas coisas que fiz parte da minha vida está a admoestação que apanhei em algum lugar nas leituras de Cayce de que ‘‘a tentativa é tida por Ele como justiça’’ — não o sucesso, mas a tentativa. E, perguntei a mim mesmo, tentar fazer o quê? Respondi dizendo: ‘‘É 'a tentativa' de seguir aquele caminho de que tenho vindo a falar. Não importa quantas vezes se cai, não importa quantas vezes se é malsucedido, não importa quantas vezes se erra e se cria uma confusão — desde que se mantenha na direção certa, tudo está em ordem.’’

Acredito verdadeiramente que Deus nos ama apesar das nossas falhas, não por causa da nossa bondade. Ele sabe que temos esse poder de escolha que nos deu quando passámos a existir. Ele sabe que podemos usá-lo ou abusar dele. Ele sabe que a vida na terra nos dá a oportunidade de o usar construtivamente e de amar significativamente o suficiente para encontrarmos o nosso caminho de volta e regressarmos para sermos um companheiro para Ele. Ele conhece a nossa bondade inerente.

E o amor que é parte de cada um de nós é o que mantém a mãe do Sam a cuidar dele e a fazer tudo o que sabe para o fazer feliz. E ela continua a ‘‘cuidar dele tal como Deus quer’’.

Continuamos a comunicar com ela porque tais problemas chamam-nos a praticar a arte da cura de Edgar Cayce, e a ser

bondosos, a ser pacientes, a ser cuidadosos, a ser sensíveis às necessidades dela enquanto ela cuida das necessidades do seu filho. E, ao mesmo tempo, oferecemos-lhes o nosso melhor para ajudar no programa de reabilitação.

Recentemente, as convulsões do Sam pioraram significativamente. Sugerimos o uso de compressas de óleo de rícino não apenas no abdómen (que era uma terapia primária nas leituras para a epilepsia), mas também na cabeça. Alguns membros inovadores da congregação de um rabi em Israel tinham começado a usar compressas de óleo de rícino na cabeça para condições como acidentes vasculares cerebrais ou cancro no cérebro. Eles ainda não têm a certeza de qual o benefício a ser obtido, mas sentem que os resultados são promissores. Assim, o Sam teve compressas na cabeça uma hora de cada vez, três vezes por semana, e as convulsões de grande mal quase desapareceram. Ele ainda não consegue falar e cantar como fazia anteriormente na vida, mas está a melhorar aos poucos. Como sabemos o que vai acontecer? Esse tipo de resposta não pode ser formulado.

CRIAR BELEZA NO TEMPLO

Os nossos programas residenciais são únicos (provavelmente de muitas maneiras), especialmente pelo facto de estabelecermos o mesmo tipo de programa terapêutico, independentemente do problema que os indivíduos tragam consigo. Num programa, por exemplo, os diagnósticos com que nos foi dado trabalhar incluíam cancro, doença de Parkinson, obesidade, coração dilatado, osteomielite, artrite, esclerose múltipla, epilepsia, depressão ansiosa, problema crónico de costas e abuso de drogas.

Como procedemos para criar beleza nestes diferentes templos? Temos doze ou catorze pessoas ali na sessão de Orientação, todas

estranhas umas para as outras (mas a começar a quebrar o gelo), e todas a ter esperanças e sonhos entrelaçados com perguntas reais e difíceis: Por que razão estou afligido com este problema? Porquê eu? Para que é que estou realmente aqui? O que queres dizer com objetivos? O que é a cura, afinal? Por que razão mencionam a morte quando estou a tentar viver? e O que vamos fazer para me fazer superar este problema?

Primeiro, claro, perguntamos-lhes o que realmente esperam dos dezassete dias que vão passar aqui. O que é que realmente querem? Alguns acham isso difícil de clarificar. Podem dizer: ‘‘Eu só quero ficar bom!’’ Alguns querem um discernimento mais profundo, tendo já enfrentado a questão de saber do que é a vida afinal e querendo avançar com ela. À medida que este tipo de coisas acontece na sessão de orientação, os indivíduos começam a relacionar-se uns com os outros. Depois, com o passar dos dias, encontram uma relação de empatia cada vez mais profunda a estabelecer-se entre eles, e as pessoas começam a ajudar as pessoas. Este é talvez a chave para as sessões de grupo. Estranhos tornam-se irmãos e irmãs de vidas passadas ou trabalhadores juntos que alcançaram objetivos nobres (ou ignóbeis). Alguma da unidade fica estabelecida que lhes permite, consciente ou inconscientemente, reconhecer que são de facto um com o outro e, assim, em maior sintonização com Deus. Isto torna-se forte à medida que progridem através das sessões de movimento, cor e música e das interpretações de sonhos à hora do pequeno-almoço.

Depois, ajudam-se uns aos outros à medida que as suas histórias de vida são partilhadas ao jantar, e cada pequeno pedaço de assistência contribui para a beleza no ‘‘templo’’. Dores e moléstias são ajudadas ou eliminadas à medida que recebem massagens ou tratamentos com acuscope ou manipulações quiropráticas. E as emoções que causaram dificuldade começam a vir à superfície, para serem trabalhadas, para serem libertadas nas sessões de aconselhamento ou durante a imagética guiada ou visualização enquanto investigam o seu próprio inconsciente na ETA. Os stresses são aliviados; os ódios são resolvidos; a raiva é suavizada para criar energia benéfica. Dentro das

células e órgãos do corpo, as forças que ali residem são despertadas para o seu potencial divino.

Muitas vezes perguntei-me: ‘‘Quantas células são iluminadas quando medito durante dez minutos? Ou quando liberto um ressentimento mantido há muito tempo?’’ A minha resposta, claro, tem de ser um palpite. Mas digo para mim mesmo: ‘‘O que importa, McGarey? Talvez vinte e cinco células, talvez duas mil e quinhentas! Nunca vais saber, de qualquer forma, por isso para quê ser tão picuinhas? Se puseres o teu nariz e a tua cabeça e o teu corpo na direção certa, vais chegar onde queres ir. A paciência é a chave para isso, por isso não fiques impaciente!’’

À medida que os nossos pacientes pensam sobre estas coisas, os seus corpos recebem o tipo de cuidado físico que é necessário. As suas dietas são ajustadas, e testes laboratoriais são feitos para descobrir o que mais pode ser necessário. Com o passar do tempo, levando consigo a consciência que os pacientes trouxeram, a sua estrutura emocional/atitudinal muda. Eles crescem.

Nenhuma mudança, obviamente, pode ter lugar contra a vontade e o desejo do indivíduo. E algumas pessoas vêm aos programas sem a disposição para realmente desapegar daquilo que têm carregado durante várias encarnações. Estes casos são incomuns, felizmente, e a maioria dos participantes avança, embelezando o templo como uma atividade contínua. Cayce descreveu numa leitura (n.º 1527-1) como essas porções adormecidas que caraterizam experiências difíceis de encarnações passadas são despertadas para uma nova consciência. Ele disse que se precisa de manter as atitudes mentais e espirituais que fazem parte dos propósitos divinos para os quais uma entidade vem ao mundo. Depois, gradualmente, desenvolve-se uma cooperação entre as diferentes partes do corpo, uma coordenação das forças, num sentido, e um crescimento na consciência onde antes havia esgotamento e adormecimento de atividade. Em outras palavras, as atividades positivas que são construtivas e criativas superam os padrões de habituação que no passado criaram dificuldades.

O embelezamento do templo acontece aos poucos. Mas acontece realmente, e com ele, por vezes, vem uma eliminação completa do problema que existia. Ficamos entusiasmados a ver isso acontecer, mas pense no entusiasmo que deve surgir no indivíduo em quem isso realmente acontece.

Aconteceu em Stella Andres, que desde então escreveu um livro, *Stella* (com o coautor Brad Steiger), sobre a sua batalha contra a asma, gangrena e linfoma. Esta é a sua história em forma abreviada, tal como ela a escreveu para nós, mas o entusiasmo que sentimos enquanto ela viveu isso no seu Programa *Temple Beautiful* (e mais tarde) escapa ao seu relato abreviado:

Em 1979 magoei o dedo do pé a sair da banheira e a ferida não cicatrizava. Fui a um especialista em Nova Iorque que disse que eu não tinha pulso na perna e, depois de me examinar, disse que eu tinha um aneurisma na minha artéria femoral. Fui pedir uma segunda opinião na N.Y.U. Cornell Medical School com o mesmo diagnóstico. Fiquei realmente assustada! O especialista admitiu-me num hospital em Nova Iorque, onde descobriram que eu tinha linfoma — o quarto estágio — e não um aneurisma.

Enquanto eles estavam ocupados com exames, os meus dedos do pé ficaram pretos. Quando removeram os dedos do pé, a gangrena tinha progredido, pelo que tiveram de amputar mais duas vezes — uma abaixo do joelho e outra acima. Recebia medicação constantemente e estava a ter alucinações. Após a terceira amputação, acordei uma manhã e dois dedos do pé no meu outro pé estavam pretos. Decidi que isto não ia acontecer outra vez — tomei o controlo.

O meu marido trouxe-me óleo de rícino e gaze. Embebi os meus dedos do pé em óleo de rícino e recusei toda a medicação e trabalhei com biofeedback e visualização. Os médicos aconselharam o meu marido a arranjar-me uma cadeira de rodas para uma pessoa com amputação dupla. Eu causei-lhes problemas, uma vez que já não tinha medo e não os escutava, e continuei os meus métodos holísticos.

Entretanto, estava em contacto com a Clínica para obter apoio e, assim que os pontos foram removidos, o George e eu viemos para Phoenix. Isso foi em março de 1980 e, com todo o apoio que recebi de todos os meus amigos aqui na Clínica e das pessoas no Programa *Temple*, fiquei completamente curada no prazo de seis meses. Tive um ataque de asma muito forte, o qual sinto que foi a catarse que libertou a fase final de toda a minha doença. Já não tenho asma há cerca de quatro anos. Sinto que esse ataque ajudou a curar a réstia de linfoma que restava, e os meus dedos do pé curaram-se no prazo de seis meses. Estou bem agora e tenciono continuar assim. Levo uma vida normal e faço tudo exceto correr, mas, afinal, nunca corri muito. Após muito trabalho duro, a minha prótese ajusta-se confortavelmente, e detesto removê-la mesmo quando me vou deitar.

Stella tinha sido paciente na Clínica para a asma antes do surgimento da gangrena. Durante a sua permanência na Clínica, ela tinha superado a maior parte do seu problema de asma. Durante a sua estadia, fez muitos amigos e, subsequentemente, criou um grupo de apoio holístico aqui na Clínica, o qual, após o linfoma ter sido curado, alcançou pessoas em todo o país.

A Stella despertou realmente aquelas ‘‘porções adormecidas’’ no seu corpo, não foi? Ela tomou o controlo, começou a exercer o seu poder de escolha, e sabia que podia devolver esse corpo ao normal. E, no processo, trouxe uma beleza extraordinária ao seu próprio templo. Ela fez dele um *Temple Beautiful*.

Outro caso notável foi o de Luke, que nasceu uma criança com síndrome de Down. O Luke não passou por um dos nossos programas, mas a sua presença nos terrenos da Clínica — quer a fazer amigos, para cuidados médicos ou o tratamento ETA com a sua mãe — levou a que ele se tornasse um favorito tão grande de todos os que o conheciam que acabou por receber um crachá que usava com orgulho: ‘‘Menino Prodígio da Clínica A.R.E. Luke McClary’’. Pois ele era realmente isso.

O Luke foi afortunado por ter dois pais e irmãos que o amavam tanto que se mudaram da Austrália para os Estados Unidos a fim de obter tratamento para ele, sob a forma de um programa de organização neurológica dos *Institutes for the Achievement of Human Potential* em Filadélfia. Estabeleceram-se em Phoenix, onde praticavam como quiropráticos, e eventualmente trouxeram o Luke à Clínica para obter ajuda.

Ao início ele era na sua maioria flácido, mal conseguindo nutrir-se. Teve alguns ganhos no crescimento, mas não muito. Depois, mais tarde em 1979, ele iniciou tratamentos com a ETA, os quais pareciam trazer alterações ao seu corpo à medida que os campos eletromagnéticos faziam o seu trabalho.

Em março de 1980, ele foi reavaliado nos Institutos em Filadélfia, e o seu crescimento foi notável à medida que o seu corpo procurava alcançar as outras crianças da sua idade. Nos sete meses que se tinham passado desde o seu exame anterior, a cabeça do Luke cresceu a 750 por cento da taxa normal; o seu tórax cresceu a 333 por cento da norma; e o seu peso aumentou mais nesses sete meses do que tinha aumentado no ano e meio anterior. Houve uma melhoria significativa também observada no seu controlo motor, mobilidade e linguagem. A sua incapacidade, classificada como ‘‘grave’’, foi notavelmente diminuída à medida que o Luke ganhava em muitos aspetos.

Ele começou a andar, aprendeu a ler e tornou-se um favorito na Clínica. O Luke aproximou-se gradualmente do padrão de crescimento de uma criança normal. O seu peso, tamanho da cabeça, tamanho do tórax e altura estavam todos a responder melhor do que o esperado sob tratamento normal. À medida que ele crescia e prosperava, o seu rótulo como criança com síndrome de Down foi empurrado para segundo plano por todos os que o conheciam.

O seu desenvolvimento foi tão bom que ele foi submetido com sucesso a uma cirurgia cardíaca para corrigir um defeito congénito que contribui para a morte precoce de muitas destas crianças. A sua disposição feliz e consciência eram marcos que sugeriam que ele se

estava a tornar cada vez mais uma criança totalmente normal. Assim, foi um golpe para todos nós que o amávamos quando, meses mais tarde, o coração do Luke cedeu, e ele avançou para um novo ambiente, com o seu trabalho aqui concluído. A causa da morte foi registada como falência miocárdica, não sendo o músculo cardíaco capaz de acompanhar o seu trabalho habitual.

Uma autópsia mostrou que o cérebro do Luke se tinha vindo a desenvolver consistentemente com o de uma criança normal de cinco anos. Como o cérebro é o órgão dominante no estabelecimento da capacidade de alguém funcionar normalmente, o desenvolvimento saudável do cérebro do Luke indicava o seu movimento para fora do estado a que chamamos síndrome de Down.

Luke, o Menino Prodígio da Clínica A.R.E., era realmente isso. A sua resposta a um programa de organização neurológica, incluindo padrões, os remédios de Cayce, tratamentos quiropráticos e terapia de campo eletromagnético, como relatado por Harvey Grady em 1982 no *Journal of Holistic Medicine* (4:2), tinha sido verdadeiramente notável para todas as medições e parâmetros que estavam disponíveis. Ele absorveu todo o amor que lhe foi oferecido e devolveu mais: Qualquer que tenha sido a sua perturbação genética, tenho a certeza de que mudou à medida que ele crescia e prosperava. No curto período de tempo que passou nesta dimensão, o Luke demonstrou que, não importa qual seja a condição do corpo físico, mudanças podem sempre acontecer que significam cura a longo prazo. Ninguém pode olhar para o coração de outro e dizer qual é o seu propósito de vida, mas sinto-me confiante de que o Luke cumpriu o seu desta vez, e os seus pais ganharam uma grande quantidade de amor e cura no processo de ajudar o Luke.

PROMESSAS FUTURAS

À medida que cada um de nós começa a sua jornada pelo resto desta encarnação, devemos estar atentos às sete regras de cura, baseadas na sabedoria de Edgar Cayce. Elas são indispensáveis para o nosso progresso. Se fizermos a nós próprios estas perguntas e lhes

respondermos honestamente, as nossas perspetivas de cura no corpo, mente e espírito vão melhorar:

1. Sei o que a cura realmente é? Lembre-se, a cura pode vir através de mudanças na nossa atitude mental, ou influências espirituais como a oração e a imposição das mãos, tão facilmente como através da habilidade do cirurgião. Pode vir através de correções na nossa dieta ou do uso de ervas ou de medicações não convencionais como o óleo de rícino ou o aroma de *brandy* de maçã. Pois, como Cayce colocou, ‘‘toda a cura vem da única fonte. E quer haja a aplicação de alimentos, exercício, medicina, ou mesmo a faca — é para trazer a consciência das forças dentro do corpo que ajudam a reproduzir-se a si mesmas — a consciência das Forças Criativas ou de Deus’’ (n.º 2926-1).

2. Tenho realmente o desejo de ser curado? O poder do desejo, ou motivação, é a energia que impulsiona as pessoas em direção ao sucesso de todos os tipos. É o que a Stella tinha ao superar as suas aflições quase fatais. Cayce indicou que o desejo humano por uma vida com propósito é obrigatório. Como ele colocou, o desejo vai impulsionar o sistema linfático através do sistema nervoso simpático ‘‘tanto quanto todas as doses que alguma vez possam ser dadas’’ (n.º 2456-6). Sem ele, disse ele, pouco pode ser alcançado.

3. Espero ser curado? A expectativa é um elemento essencial na cura. Uma atitude de expectativa é tão importante como qualquer terapia. Envolve a relação adequada com o poder das forças curativas no universo, ou como Cayce disse, ‘‘Toda a cura de qualquer natureza é a sintonização do corpo com as Forças Criativas do Divino no interior, por quaisquer meios que possam ser usados para coordenar o físico, o mental e o espiritual’’ (n.º 2348-3).

4. Qual é o meu propósito ao ser curado? Toda a gente tem o poder de escolher o seu propósito na vida. E quer essa

escolha seja feita antes ou depois de nascermos, tem sempre a ver com o avanço da alma para cumprir o seu destino. E o progresso da alma está intimamente relacionado com a cura do corpo, com o milagre da regeneração. Cayce disse que ‘‘cada palavra, cada ato, cada esperança, cada elemento de atividade deve ser desprovido de egoísmo e para a glória das Forças Criativas, ou Deus’’ (n.º 2994-1).

5. O que pode o médico fazer para trazer a cura? O seu médico pode ou não compreender que todos os instrumentos, métodos, modalidades de cura, ervas, medicamentos e produtos químicos, bem como as energias que vêm das suas mãos e presença, são manifestações do Divino. Cayce traçava uma linha distinta entre o verdadeiro curador e aqueles que se chamam a si mesmos médicos. Cayce colocou as coisas assim:

Para ser um curador físico ou um médico do corpo material, sem um conhecimento do corpo mental, e sem a capacidade de aplicar a força espiritual, é despendida apenas uma parte de um curador, e um curador por dólares e cêntimos. Cure para fazer o corpo um com o todo (n.º 2739-2).

6. O que posso eu fazer para trazer a cura? Siga a injunção: aplique as verdades conhecidas; faça o que sabe melhor fazer. Cayce sugeriu que saber o que fazer e não o fazer é uma violação das regras de cura. Desvia-nos do caminho espiritual que leva à cura, à totalidade, à unidade com Deus. Ele também disse que quando as verdades são aplicadas, descobrimos verdades maiores. ‘‘Apenas pela aplicação — mesmo que por regra ou rotina — pode encontrar o verdadeiro significado das leis’’ (n.º 967-1). Cayce lembrou-nos de ter a mente aberta e o coração aberto, de perdoar e esquecer.

7. Aceito o desafio de ser curado e me tornar inteiro? Este desafio de se tornar inteiro confronta toda a gente, não importa o quão doentes, não importa o quão bem pensemos que estamos. Pois todos precisamos de cura numa porção do nosso

ser. Precisamos de fazer escolhas que tragam cura às nossas vidas. Precisamos de o fazer com amor em todos os seus aspetos, e de colher os frutos do espírito amoroso — fé, esperança, bondade, mansidão, paciência — e assim transformar os nossos próprios corpos naquilo a que podemos chamar o *Temple Beautiful*. É realmente disso que se trata a cura pessoal.

Fomos todos criados por um Deus amoroso que quer que estejamos conscientes da nossa individualidade, que apreciemos as qualidades únicas que nos tornam distintos de todos os outros e, ainda assim, que reconheçamos que o nosso destino é ser um com Ele. Hoje o mundo e todas as suas nações, famílias e indivíduos, todos nós, estamos a passar por essa transformação. Vemos a doença ao nosso redor em indivíduos, em relações entre pessoas, entre grupos religiosos, entre nações, e sentimos a necessidade de trazer paz, harmonia e boa vontade. A cura é a chave, cura do corpo, mente e espírito.

Acredito que é o nosso destino ser curados, ser inteiros, conhecer a alegria. As energias curativas necessárias para realizar estes milagres estão dentro de nós. Todos fomos testemunhas delas, desde o desaparecimento de uma nódoa negra feia ou laceração até ao remendo de um osso fraturado — milagres do dia a dia que tomamos como garantidos, mas milagres ainda assim. O desafio para nós é fazer as escolhas nas nossas vidas que permitirão que a cura aconteça. Somos mais influentes do que podemos realizar, e o desafio da sabedoria de Edgar Cayce para a Nova Era é reconhecer que podemos tornar-nos uma influência curativa onde quer que vamos. A cura do mundo começa com a cura de uma pessoa, não importa onde essa pessoa esteja. Começa consigo e comigo.

APÊNDICE

COMPRESSAS DE ÓLEO DE RÍCINO

Materiais Necessários:

1. Pano de flanela de lã

2. Folha de plástico, de espessura média
3. Almofada de aquecimento elétrica
4. Toalha de banho
5. Dois alfinetes de ama

Instruções de Utilização:

Prepare primeiro um pano de flanela macio (flanela de algodão é adequada se a flanela de lã não estiver disponível) que tenha de duas a quatro espessuras e meça cerca de dez por doze polegadas depois de dobrado. Este é o tamanho necessário para a aplicação abdominal. Outras áreas podem precisar de uma compressa de tamanho diferente. Verta algum óleo de rícino sobre o pano. Certifique-se de que o pano está molhado, mas não a pingar óleo. Em seguida, aplique o pano na área que precisa de tratamento.

Depois, aplique uma cobertura de plástico sobre o pano de flanela embebido. Por cima disso, coloque uma almofada de aquecimento e ligue-a no ‘‘baixo’’ para começar — e depois para ‘‘médio’’ ou ‘‘alto’’ se o corpo o tolerar. Em seguida, envolva uma toalha, dobrada no sentido do comprimento, ao redor de toda a área e fixe-a com alfinetes de ama.

A almofada de aquecimento deve permanecer no local apenas entre uma hora e uma hora e meia. A compressa em si pode ser usada durante toda a noite. Seja extremamente cuidadoso para evitar o calor excessivo! A ideia é ajudar, não prejudicar.

A pele pode ser limpa depois utilizando água com bicarbonato (para um quarto de água, adicione duas colheres de chá de bicarbonato de sódio).

Guarde a compressa de flanela num recipiente de plástico para uso futuro. É possível usar a mesma compressa para problemas diferentes, e não precisa de ser descartada após uma aplicação, mas consulte o seu médico sobre as especificidades. Não tente limpar a compressa.

APÊNDICE

FUNDAMENTOS DA DIETA

A PARTIR DAS LEITURAS DE EDGAR CAYCE

Lembre-se...

Há tanto de Deus no físico como há no espiritual ou no mental, pois deveria ser um só! (n.º 69-5)

... nunca, sob tensão, quando muito cansado, muito agitado, muito zangado, deve o corpo ingerir alimentos no sistema... e nunca ingerir qualquer alimento com o qual o corpo sinta que não concorda... (n.º 137-30)

... tenha antes uma percentagem de 80% de alimentos produtores de alcalinidade para 20% de produtores de acidez. Depois, é bom que o corpo não se torne como quem não pode fazer isto, aquilo ou o outro; ou como um escravo de uma ideia de uma dieta fixa. Não ingira sumos de citrinos e cereais na mesma refeição. Não tome leite ou natas no café ou no chá. Não coma alimentos fritos de espécie alguma. (n.º 1568-2)

... quando há a tendência para um sistema alcalino, há menos efeito de constipação e congestão. (n.º 270-33)

Não coma grandes quantidades de quaisquer frutas, vegetais, carnes, que não sejam cultivados ou não venham para a área onde o corpo está no momento em que consome tais alimentos. Descobrir-se-á que esta é uma boa regra a ser seguida por todos. Isto prepara o sistema para se aclimar a qualquer território dado. (n.º 3542-1)

... cereais que carreguem o coração do grão; vegetais do tipo folhoso; frutas e frutos secos... A amêndoa carrega mais fósforo e ferro numa combinação facilmente assimilável do que qualquer outro fruto seco. (n.º 1131-2)

Inclua na dieta frequentemente vegetais crus preparados de várias maneiras, não apenas como uma salada, mas raspados ou ralados e combinados com gelatina... (n.º 3445-1)

P. Por favor, explique o teor de vitaminas da gelatina. R. Não é o teor de vitaminas, mas a sua capacidade de trabalhar com as atividades das glândulas, fazendo com que as glândulas retirem daquilo que é absorvido ou digerido as vitaminas que não estariam ativas se não houver gelatina suficiente no corpo. (n.º 849-75)

Não use bacon ou gorduras ao cozinhar os vegetais... (n.º 303-11)

Muita alface deve ser sempre comida por quase toda a gente; pois isto fornece um eflúvio na própria corrente sanguínea que é uma força destrutiva para a maioria das influências que atacam a corrente sanguínea. É um purificador. (n.º 404-6)

Tenha muitos vegetais [cultivados] acima do solo; pelo menos três destes para um abaixo do solo. Tenha pelo menos um vegetal folhoso para cada um dos vegetais de vagem consumidos. (n.º 2602-1)

Milho e tomates são excelentes. Mais das vitaminas são obtidas nos tomates [amadurecidos na videira] do que em qualquer outro vegetal em crescimento. (n.º 900-386)

Contudo, se estes [tomates] não forem cuidos adequadamente, podem tornar-se muito destrutivos para um organismo físico; isto é, se amadurecerem depois de serem colhidos... O tomate é um vegetal que, na maioria dos casos... é preferível ser comido depois de enlatado, pois fica então muito mais uniforme. (n.º 584-5)

... azeite em pequenas quantidades... pois é um alimento para o sistema intestinal... (n.º 543-26)

... não coma grandes quantidades de amido com as proteínas ou carnes. (n.º 416-9)

Evite o excesso de carnes pesadas não bem cozinhadas... As carnes consumidas seriam preferencialmente peixe, aves e borrego; outras não tão frequentemente. Bacon ao pequeno-almoço, crocante, pode ser tomado ocasionalmente. (n.º 1710-4)

P. Quanta água deve o corpo beber diariamente? R. Seis a oito copos cheios. (n.º 1131-2)

Devorar a comida ou engoli-la com o uso de líquidos produz mais constipações do que qualquer outra atividade de uma dieta! Mesmo o leite ou a água devem ser mastigados duas a três vezes antes de serem levados ao estômago... (n.º 808-3)

Bem, então, todas as manhãs, ao levantar-se, tomar meio a três quartos de um copo de água morna... isto vai clarificar o sistema de toxinas. (n.º 311-4)

A cozedura de condimentos, mesmo o sal, destrói muitas das vitaminas dos alimentos. (n.º 906-1)

Certos carateres de alimentos cozinhados em alumínio são maus para qualquer sistema... Cozinhe antes em granito, ou melhor ainda em papel Patapar [papel vegetal de pergaminho]. (n.º 1196-7)

P. Considere também a pressão de vapor para cozinhar alimentos rapidamente. Seria recomendada e destrói alguma das preciosas vitaminas dos vegetais e frutas? R. Antes preserva do que destrói. (n.º 462-14)

O EQUILÍBRIO ÁCIDO-ALCALINO*

Alimentos Formadores de Alcalinidade

Todas as frutas, frescas e secas, exceto ameixas secas, ameixas e mirtilos vermelhos.

Damascos Limas Bagas Laranjas Tâmaras Pêssegos Figos (não sulfurados) Peras Toranjas Ananases Limões Passas

Todos os vegetais, frescos e desidratados, exceto leguminosas (ervilhas secas, feijões e lentilhas) e ruibarbo.

Espargos Azeitonas (maduras) Beterrabas Cebolas Alfarroba Salsifim Cenouras Chirvias Couve-flor Rabanetes Aipo Nabo-da-suécia Beringela Espinafres Feijão-verde Germinados Couve-rábano Batata-doce Alface Sumo de tomate Cogumelos

Leite, todas as formas: queijo cottage, queijo.

Mel

*Listas de alimentos retiradas de *Edgar Cayce on Diet and Health*, por A. Read, C. Ilstrup e M. Gammon (Nova Iorque: Warner Books, 1969). Ver também Arthur W. Snyder, *Foods That Preserve the Alkaline Reserve* (Los Angeles: Hanson Publishing Co., 1972).

Alimentos Formadores de Ácido

Óleos vegetais

Ameixas secas, ameixas, mirtilos vermelhos, ruibarbo

Todos os grãos de cereais e seus produtos

Todos os alimentos ricos em amido e ricos em proteínas

Frutos secos: amêndoa, avelãs, manteiga de amêndoa

Leguminosas: feijões secos, ervilhas secas, lentilhas

Carnes: Borrego

Aves: frango, perú, galinha-d'angola, pato, ganso, caça selvagem

Miudezas: coração, miolos, rins, fígado, molejas, timo

Claras de ovo (as gemas não são formadoras de ácido)

Nunca, quando sob tensão, muito cansado, muito agitado ou muito zangado, deve o corpo ingerir alimentos no sistema. E nunca ingerir qualquer alimento com o qual o corpo sinta que não concorda. (n.º 137-15)

Somos, física e mentalmente, o que comemos e o que pensamos. (n.º 288-38)

DIETA PARA A ARTRITE

Princípios Básicos

1. Coma quantidades generosas de frutas e vegetais — frescos, se possível; congelados ou secos como segunda melhor opção. Inclua uma grande salada de vegetais crus como uma refeição principal diariamente. Combine vegetais crus com gelatina frequentemente.

2. Observe o equilíbrio ácido-alcalino.

3. Evite certas combinações de alimentos.

4. Equilibre os alimentos cultivados acima e abaixo do solo — 3 acima para 1 abaixo. Coma mais vegetais folhosos do que do tipo vagem.

Não Coma

1. Farinha ou grãos brancos, branqueados ou refinados ou produtos feitos a partir destes grãos processados.

2. Açúcar refinado, açúcar mascavado, açúcar escuro, melaço ou produtos feitos com eles, tais como compotas, marmeladas, gelado, pastéis ou doces.

3. Chocolate.

4. Leite ou natas (quantidades muito pequenas de leite permitidas).

5. Porco (incluindo bacon), vaca ou vitela.

6. Gordura, especialmente gordura animal.

7. Alimentos fritos.

8. Alimentos enlatados.

9. Especiarias ou alimentos muito temperados.

10. Álcool.

11. Cerveja, bebidas de malte ou água carbonatada (refrigerantes).

12. Couve ou alimentos ricos em amido.

13. Maçãs, bananas, morangos ou tomates frescos.

Estes Alimentos Devem Ser Incluídos Na Sua Dieta

1. Todos os tipos de vegetais crus (exceto couve): especialmente agrião, acelga, folhas de mostarda, couve-galega, cenouras, aipo, alface (de folha ou romana).

2. Use apenas produtos de grãos integrais. Pão preto com moderação (pumpernickel, centeio ou trigo integral).

3. Frutos secos, especialmente amêndoas e avelãs. (Frutos secos crus são melhores do que torrados e salgados.)

4. Peixe e frutos do mar, aves, borrego, caça selvagem, fígado, dobrada e chispe de porco (a única exceção à proibição de porco).

5. Sumos de vegetais, sumos de citrinos em momentos em que os cereais não são consumidos.

6. Bagas (exceto morangos) e frutos citrinos.

7. Vegetais folhosos cozinhados (exceto couve), salsifim, chirvias, cascas de batata da batata assada, mas não o miolo da mesma.

8. Tupinambá uma vez por semana. (É uma raiz.)

9. Grande quantidade de agrião e ramas de beterraba. (Estes ajudam especialmente as eliminações.)

10. Todas as frutas (exceto maçãs, bananas e morangos), de preferência frescas.

11. Leite doce e leitelho em pequenas quantidades ocasionalmente.

12. Pequenas quantidades de mel.

13. Use um óleo de sementes vegetais ou óleo de amendoim.

14. Pequenas quantidades de café preto ou chá, conforme permitido pelo seu médico.

15. Pequenas quantidades de queijo e dois ou três ovos quentes ou escalfados por semana, conforme permitido pelo seu médico.

Evite Combinações De Alimentos Tais Como

1. Frutos citrinos com produtos de grãos integrais.

2. Café ou chá com leite e/ou açúcar.

3. Uma grande quantidade de amido combinada com carne (proteína) ou doces (frutas).

Equilíbrio Ácido-Alcalino

Alguns alimentos são formadores de ácido quando consumidos e outros são formadores de alcalinidade. A dieta deve ser ajustada para que o equilíbrio adequado seja mantido no corpo. O equilíbrio certo é 80% alcalino para 20% ácido. A fim de obter um equilíbrio 80% alcalino na sua dieta, quatro em cada cinco porções devem vir da lista de alimentos formadores de alcalinidade.

DIETA PARA O ECZEMA

1. Sem alimentos fritos. Isto inclui batatas fritas, *chips* de milho e afins.

2. Sem bebidas carbonatadas. Isto inclui bebidas dietéticas, cerveja e *ale*.

3. Sem doces, açúcar, pastéis, tartes, gelado. O mel pode ser usado ocasionalmente em panquecas de trigo sarraceno.

4. Sem batatas ou pão branco. Limite os amidos a 20% da dieta.

5. Sem porco, vaca ou fiambre. Para carnes, use borrego, peixe e aves preparados no forno, grelhados ou estofados.

6. Sem manteiga, gorduras, banhas. Sem molhos de salada oleosos.

7. Os vegetais devem ser uma parte substancial da dieta. Cenouras, quiabo, abóbora e afins são especialmente recomendados, também saladas verdes frescas (mas sem molhos

de salada oleosos!). Evite ervilhas e feijões secos e assados, no entanto.

8. Frutas: Coma apenas moderadamente. Evite maçãs cruas e bananas.

9. Chá de verbasco: Todas as noites, à hora de deitar, beba uma chávena ou mais de chá de verbasco. Isto pode ser obtido numa loja de produtos naturais. Prepare colocando cerca de meia colher de chá numa chávena e vertendo água a ferver sobre ela. Deixe em infusão durante trinta minutos, coe e beba.

10. Evite temperos pesados nos alimentos.

11. Leite, ovos (apenas gemas) e queijo são adequados.

12. É sugerido que não combine frutos citrinos e cereais na mesma refeição.